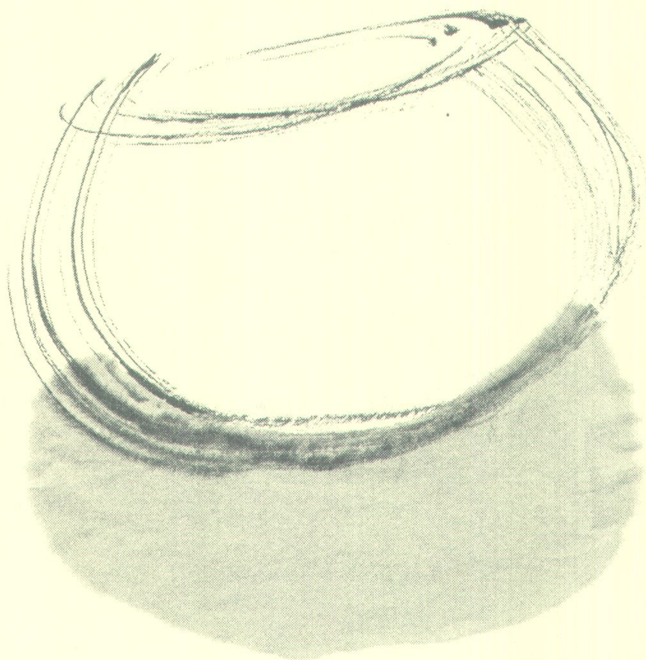
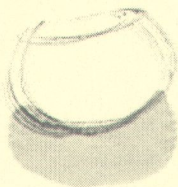
De klankschaal



Stichting Leven in Aandacht

voorjaar 2004 - jaargang 10 - nr. 19

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht met als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh. Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnam-oorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over lijden, verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



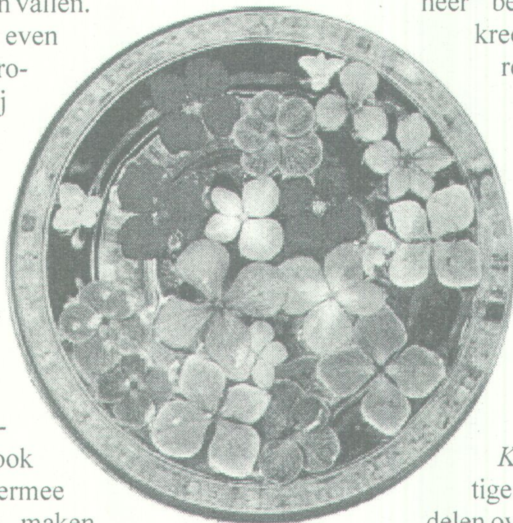
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam
www.aandacht.net

Inhoudsopgave

Klankschaal 19 – voorjaar 2004
Aandacht op en in het werk

Lieve Sanghavrienden

De oefening van aandachtig leven vorm geven op en in mijn werk, ervaar ik als een mooie uitdaging. De oefening is een steun voor me als het moeilijk is om me te concentreren op de taak waar ik op dat moment mee bezig ben of als ik het gevoel krijg dat ik door drukte steken dreig te laten vallen. Dan weet ik dat ik even moet stoppen en probeer ik bewust bij mijn adem te blijven. Dat helpt altijd om de stress te verminderen.



Soms is er een gelegenheid om de oefening zo in mijn werk te integreren dat ik ook andere mensen ermee kennis kan laten maken. Concrete aspecten van de oefening aan anderen overdragen zonder dat het er 'te dik bovenop ligt', vraagt veel moed, vooral om het op een vaardige manier te doen. Soms lukt het, zoals die keer dat we gingen vergaderen en mijn collega's en ik allemaal gehaast en druk bezig waren om 'nog even snel' wat dingetjes te doen. De thee voor de vergadering stond klaar. Ik voelde hoe onrustig ik was. Dus ik vroeg aan mijn collega's: 'Vinden jullie het goed om even een moment rust te nemen, stil te zijn, even adem te halen en te luisteren naar het inschenken van de thee?' Mijn collega's deden meteen mee. 'Hè, heerlijk', zeiden ze. 'Dat had ik echt even nodig'. Of die keer dat ik mijn studenten in een cursus een ademhalingsoefening kon laten doen. We vonden het allemaal spannend, want het is niet niks om in zo'n context je ogen dicht te doen, je hand op je buik te leggen en te voelen hoe die op en neer beweegt. Maar ik kreeg ook hier mooie reacties: 'Dat ga ik eens proberen als ik niet in slaap kan vallen!', reageerde een student. Wat een beloning voor zo'n klein moment!

Wij denken dat veel lezers van de *Klankschaal* prachtige ervaringen kunnen delen over de oefening van aandachtig leven, ook op en in hun werk. Zoals blijkt uit de lezing van Thây, die we deze keer hebben opgenomen, gaat het daarbij niet zozeer om wat in onze maatschappij algemeen wordt geaccepteerd als 'werk', maar om onze manier van handelen, onze manier van spreken: om die uit te voeren met liefde, met onze volledige inzet. We hopen van jullie te horen hoe je daarmee omgaat. Welke concrete tips en ervaringen heb je? En hoe is de oefening je daarbij tot steun? Schrijf het ons!

Angeniet Kam
Living Mindfulness of the Heart
Sangha Haarlem

Betekenis en liefde in je leven

Op 25 juli 2003 hield Thich Nhat Hanh in Plum Village een dharmalezing over manieren om transformatie en heling te bewerkstelligen in onze gedachten, onze dagelijkse handelingen en in ons spreken. In onderstaande passages uit deze lezing vertelt Thây waarom het zo belangrijk is om onze dagelijkse handelingen met liefde te verrichten.

De Franse schrijver Antoine de Saint-Exupéry zei eens: 'Elkaar liefhebben is niet gewoon zitten en naar elkaar kijken, maar in dezelfde richting kijken.' Die richting kan de wens zijn om op een mooie manier voort te leven, ten behoeve van de mensheid, de aarde en de maatschappij. Door dat te wensen, hebben we het ideaal om de kwaliteit van het leven op aarde te verbeteren. We geven een doel aan ons leven, een betekenis. Wanneer je gelooft, dat je leven betekenis heeft, dan schuilt daarin veel liefde. Denken, spreken en handelen krijgen betekenis, omdat je het uit liefde doet. Je dagelijkse taak wordt iets moois en vreugdevols en is niet langer iets saais dat vermoeiend is.

Handelingen als koken en wassen zijn dan vol van liefde, wat veel geluk kan brengen. Zonder deze liefde zouden koken en wassen vermoeiend zijn: 'Moet ik mijn hele leven bezig zijn met koken en wassen?' Dat is erg ontmoedigend. Maar koken en wassen worden mooie handelingen als je liefde in je hebt. Het is een zeer belangrijke oefening om de dimensie van liefde in je dagelijks leven te brengen. Doe niets op een mechanische manier, geef aandachtige liefde aan alle handelingen en je leven zal prachtig zijn. Je leeft op een mooie manier voort.
Ik ben niet moe van het geven van een lezing, want ik geef mijn lezing met liefde. Ik geef geen lezing voor het geld of voor de bewondering van de mensen, want ik wil de lezing geven als een handeling van liefde. Ik wil iets geven. Ik wil op een mooie manier voortleven en dat is waarom liefde de essentie van mijn lezing is. Ik geef geen lezing om mijn kennis van het boeddhisme tentoon te stellen. Dat is een daad zonder liefde en dat wil ik niet. Wanneer ik wandelmeditatie doe, houd ik de hand van een kind vast, uit liefde. Alles wat ik doe, kan mooi zijn en me veel geluk brengen.

Dus als je goed kijkt naar je partner en ziet dat zijn of haar leven een doel heeft, dat hij alles met liefde doet, dan voedt dat. Je partner wordt een steunpilaar in je dagelijkse leven. Je moet ook kijken of je zelf een doel hebt, of je dingen uit liefde doet of dat je alleen maar wilt consumeren. Onze maatschappij is een consumptiemaatschappij en dat brengt ons niet veel geluk. Geluk komt voort uit het feit dat je iets kunt geven. We geven onze handelingen, gedachten en spraak om het leven mooi te maken, om het leven betekenis te geven en om onszelf ervan te verzekeren dat we op een mooie manier voortleven. Als je schoonheid, liefde en een doel in jezelf hebt, dan zal je partner met veel

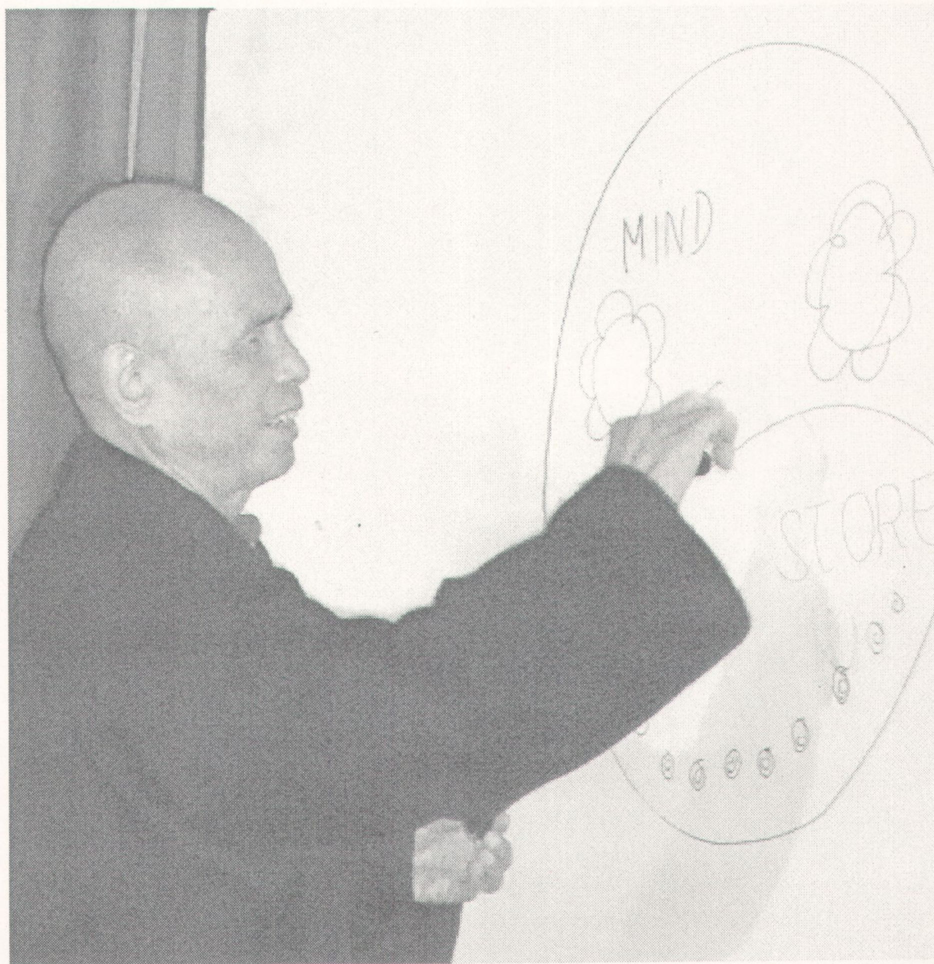


waardering, liefde en respect naar je kijken en je relatie zal sterk en solide zijn, omdat jullie beiden op dezelfde manier denken en hetzelfde nastreven. Je kunt elkaar voeden. Maar als je dit soort energie niet kunt genereren, dan heb je elkaar niet veel te geven. Je moet het op je eigen manier doen en niet alleen maar op hem of haar steunen. Je kan niet alleen maar nemen, je moet iets geven. Als je dat in je hebt, dan kun je op veel verschillende manieren voortleven. Een kind voortbrengen is slechts één aspect van voortleven.

Op elk moment in ons dagelijks leven brengen we gedachten voort. Deze kunnen vervuld zijn van compassie of begrip. Zodra we een gedachte voortbrengen, leven we daarin voort. Onze gedachten kunnen ook vol woede, misleiding, wanhoop en geweld zijn. Dat is geen mooie manier om voort te leven. Als we niet in aandacht oefenen, kunnen we elke dag veel van dat soort gedachten voortbrengen. We weten dan niet hoe we op een mooie manier kunnen voortleven. Als we echter aandachtig zijn, staan we het onszelf

niet toe om op die manier voort te leven. Telkens als we ons ervan bewust zijn dat we een gedachte van begrip en compassie, van broederschap, voortbrengen, weten we dat we op een mooie manier voortleven en dat geen gedachte, uitspraak of handeling verloren kan gaan. Onze handelingen zijn zo onze manieren om voort te leven. We moeten ervoor zorgen dat we zeker weten dat onze handelingen mooi zijn, zodat we mooi kunnen voortleven.

Stel je voor: er is een lezing om half negen en leden van de sangha hebben je gevraagd om de kussens neer te komen leggen in de zendo. Als een goede beoefenaar probeer je het te doen op de manier zoals het hoort. Je legt het kussen op zo'n manier neer dat het je geluk brengt: met liefde. Als je enige ervaring hebt met liefde, dan weet je hoe je met liefde kunt koken, wassen en schoonmaken. Op die manier moet je het doen. Dan geniet je ervan om met



liefde te koken en is het niet vermoeiend. Het maakt niet uit hoe lang het ook duurt om het gerecht te maken, want je hebt er plezier in, omdat er liefde schuilt in de handeling van het koken. Dat is erg voedend, erg helend. Dus als je de kussens in de zendo met liefde neerlegt, transformeer en heel je jezelf. Je investeert honderd procent van jezelf in het neerleggen van de kussens.

Je kunt niet transformeren als je stilletjes op jezelf zit. Door te koken voor de gemeenschap, door de kussens neer te leggen, door de wc schoon te maken, krijg je wat je nodig hebt om te transformeren, te helen. Zusters of broeders die je dat zo zien doen, ontwikkelen respect en waardering. Zij willen het net zo doen als jij en uit die waardering ontstaat broederschap. Broederschap is het mooiste dat je kunt bereiken in een sangha, want zonder broederschap kun je het niet lang uithouden en niet ver komen in de oefening van aandachtig leven.

Je kunt broederschap niet verkrijgen door sociaal contact te leggen. Stel dat je net bij de gemeenschap bent gekomen en dat je veel behoefte hebt aan aandacht van andere mensen. Je hebt erkenning nodig die je niet in je familie of in de maatschappij kreeg. Je wilt graag erkenning krijgen van de gemeenschap en je wilt de gelegenheid om de kussens neer te leggen, gebruiken om je met mensen te verbinden. Je denkt dat dat een manier is om te krijgen wat je nodig hebt, om contact te maken, om aandacht en waardering te krijgen van andere mensen. Als je een of ander talent hebt, wil je laten zien dat je iets kunt doen, dat je iemand bent. Je bent wanhopig op zoek naar aandacht en erkenning. Maar als je de gelegenheid om iets te doen alleen gebruikt om aandacht en erkenning te zoeken, zul je falen. Het belangrijkste is dat je honderd procent van jezelf in je handeling investeert. Of het nu gaat om koken, wassen, het schikken van de kussens of een retraitegenoot naar het station brengen: doe het met liefde, niet alleen maar uit plichtsbesef. Als je de taak uitvoert om er maar van af te zijn, dan lijd je. Waarom zou je dat doen? Maar als je je dagelijkse taak verricht met liefde, dan wordt dat een diepe oefening, een bron van vreugde. Daarmee win je vertrouwen en respect. Dan laat je zien dat je iets hebt te bieden dat anderen kan voeden.

In het begin sprak ik over partners die niet alleen willen nemen, maar die kunnen geven, die elkaar kunnen inspireren door hun spirituele innerlijke leven. Als we weten hóé we op een mooie manier kunnen voortleven, inspireert dat ons, en helpt het om te transformeren en te helen. Mensen zullen dat heel snel herkennen, die energie die het vermogen heeft om te helen en te voeden. Ze willen het doen zoals jij. Als twee of drie personen hetzelfde doen, ontstaat er broederschap. Hoewel je geen enkele bewuste moeite doet om gezellig te doen, om erkenning te krijgen, word je herkend als een goede broeder, een goede zuster. Dan wordt de gemeenschap, de sangha, waar ware liefde is, ware communicatie en waar iedereen dezelfde kant opgaat, een toevlucht voor veel mensen.

Eenvoudig, aandachtig werken

Interview met Noud de Haas

Noud de Haas, beoefenaar in de traditie van Thich Nhat Hanh, is psychotherapeut en geeft trainingen aan het bedrijfsleven en de gezondheidszorg. Jeroen Duyser interviewde hem. Over de 'klik' tussen aandachtsoefeningen en werken.

Tijd om even te stoppen. Ik rek me wat uit en realiseer me dat we al een uur gesproken hebben in de gemoedelijke werkkamer van Noud. Terwijl Noud een bakje koffie inschenkt, neem ik nog eens de kamer op. Netjes, maar niet steriel. Schuine daken met een dakkapel, waar het late winterlicht doorheen valt op het bureau met computer. In de hoek een meditatiekussentje. Dan wordt mijn aandacht getrokken door het enige schilderij. Als ik het van dichtbij bekijk, komt Noud met de koffiekop in zijn hand achter mij staan. Ik voel zijn rust en aandacht. 'Die heb ik al een tijdje,' zegt Noud. 'Het is een voorstelling van de barmhartige Samaritaan.' '*Ben jij een moderne barmhartige Samaritaan, Noud?*' 'Dat weet ik niet. Maar ik heb wel interesse in dieren en mensen waar het niet goed mee gaat.'

Heb je die interesse, de passie voor compassie, van jongs af aan? En is het je nooit te veel?
Ik herinner me nog levendig, ik zal acht jaar zijn geweest, dat ik een vlieg zag vastgeplakt aan de nog natte verf van ons pas geschilderde raamkozijn. Daar spartelde ze. Ik kon niets doen. Dat heeft als klein jochie indruk op me gemaakt. Soms is het me in mijn werk te veel, dan brand ik me aan het leed van anderen. Dan neem ik wat meer afstand van mijn werk, zodat ik niet opbrand.

Je zei eerder dat je in werelddelen zou willen werken waar de behoefte aan compassie nog groter is. Toch werk je hier in Nederland en geef je aandachtstrainingen in bedrijven en de gezondheidszorg. Wat brengt je daartoe?
In mijn psychotherapiepraktijk zag ik in toenemende mate dat mensen last hadden van stress en burnout op hun werk. Ik wilde preventiever gaan werken. Vooral in bedrijven komt de 'meerval' veel voor: de valkuil om steeds meer te doen. Ik meen een groeiende behoefte waar te nemen aan bewuster leven en werken. Een aantal vooraanstaande psychotherapeuten begint erover te publiceren. Dat is goed nieuws. Zelf geef ik vooral trainingen aan bedrijven in de zakelijke dienstverlening en in de gezondheidszorg. De afgelopen jaren heb ik veel gewerkt voor een grote landelijke instelling. Daar heb ik veel van geleerd.

Als je naar het buitenland gaat, probeer je de taal van het land te spreken. Welke termen zijn voor jou 'dharmadeuren' die begrepen worden door mensen in het bedrijfsleven en openingen bieden voor de essentie van de practice?
Het is belangrijk om de beoefening die Thây ons aanreikt passend te maken voor de mensen waar je mee werkt. Het dient te klikken en te kloppen in het contact. Begrippen die

ik gebruik en goed begrepen worden zijn:

○ Je *steunpunt* vinden. Mensen laten ervaren dat je steviger staat als je contact maakt met de grond en je buik (hara-punt). En dat je in lastige situaties houvast kunt vinden door je adem en aandacht op je steunpunt te richten.

○ Je *ankers* realiseren. Wat zijn jouw vaste momenten door de dag heen op je werk, waarop je even de pas inhoudt? *'Stop and go'* noem ik het. Ankers bij dagelijkse handelingen, zoals ontbijten, koffie of thee drinken en bij natuurlijke pauzes, zoals geld pinnen, in de file staan of bij de kassa wachten. Het zijn kansen om tot jezelf te komen. Ankers helpen je die vele momenten gedurende de dag te herkennen. Zo'n anker is te vergelijken met muurankers die de con-structie van een huis versterken en voorkomen dat het huis instort. Of met scheepsankers die voorkomen dat een schip door een sterke stroming op drift raakt. Ankers geven houvast.

○ *Onthaasten*, even zitten, mediteren.

○ *Zelfreflectie*. Sta eens even stil bij je werk, je relaties en je lichaam, je gevoelens en gedrag.

Eigenlijk probeer ik niet zoveel begrippen en termen te gebruiken. Liever help ik mensen zelf beter te ervaren, bewuster te leven en te werken. Niet concepten of ideeën, maar de eigen ervaring blijkt de belangrijkste leraar, en het dagelijkse leven het belangrijkste oefenveld.

Wie is Noud de Haas?

Andere vraag graag. Deze is niet interessant. Het gaat er niet om wie ik ben. Laten we het hebben over mijn werk om meer bewuste aandacht op de werkplaats te brengen.

Waarom zouden een persoon en een bedrijf met meer aandacht gaan werken? Welke resultaten zie jij? Stuit je op weerstanden bij mensen en organisaties?

Ik meen te zien dat als mensen met meer aandacht leven, ze bewuster met hun tijd omgaan. Ik zie feitelijke verandering in gedrag. Mensen leren pauze te nemen, te ontspannen, krijgen meer waardering voor het gezinsleven, reflecteren op (overmatig) eten en drinken,



Noud de Haas

krijgen meer oog voor hun gezondheid, identificeren zich minder met hun werk. Ze laten zich niet meer zo snel gek maken, zijn meer trouw aan zichzelf. Met aandacht werken heeft voor iedereen een ander effect, en ieder moet zijn eigen vorm vinden.
De effecten voor een bedrijf zijn moeilijk meetbaar en pas zichtbaar op lange termijn. Een afdeling of bedrijf dat met aandacht werkt, kan het welzijn van de medewerkers bevorderen en stress en burnout helpen voorkomen. Bij een bank waar ik trainingen geef, zie ik soms dat managers zelf kiezen voor een stapje terug, een demotie in tegenstelling tot de neiging tot promotie. De carrière in traditionele zin boeit hen minder; ze laten zich er niet meer door boeien, door vastzetten. Dat kan zowel het bedrijf als de persoon meer vrijheid geven.
Wat weerstanden betreft, die vallen wel mee. Maar zoals ik eerder zei: het is belangrijk om de oefening die Thây ons aanreikt passend te maken. Het dient te klikken en te kloppen.

Waar komt met aandacht werken voor jou op neer? Heb je een metafoor of voorbeeld?
Veel mensen leven en werken automatisch, onbewust van hun reactiepatronen. Als je met aandacht werkt, kan je vrijer worden om antwoord te geven op wat er in het moment van je gevraagd wordt.

Noud staat op en doet een onaandachtig persoon na. Hij loopt gehaast naar de tafel op zoek naar iets. We lachen beiden. 'Ik snap wat je bedoelt,' zeg ik. 'Maar leg het nu eens in woorden uit.'
Als iemand aandachtig is, wordt zijn gedrag minder beheerst door toevalligheden uit de omgeving. Het zelfsturende vermogen van de persoon is meer bepalend. Hij beslist waar hij zijn aandacht op vestigt. Kofi Annan, de secretaris-generaal van de VN, is een mooi voorbeeld van iemand die aandachtig is temidden van een hectische wereld. Ik heb hem nog nooit zien rennen. Hij loopt altijd rechtop en is met aandacht aanwezig.

Worden we niet een beetje saai en ernstig als we met aandacht gaan leven en werken?
Dat hoop ik niet, maar ik snap wat je bedoelt. Als mensen Thây of Kofi Annan gaan imiteren, zijn ze minder sprankelend. Dan is het oefenen niet geëigend en wordt het een nieuw soort 'moeten', vanuit een idee over hoe het hoort. Aandachtig leven en werken maakt mensen origineler en authentieker.

'One ounce of practice is worth a ton of knowledge' (1 gram regelmatige beoefening heeft dezelfde waarde als 1000 kilo aan kennis). Wat raad je aan om meer met aandacht te leven en te werken?
Ontdek je eigen manier van regelmatige beoefening en wees daar trouw aan. Kies iets kleins – drie keer bewust ademen bij het stoplicht of de telefoon, een aantal pauzes per dag, je ankers – en wees er trouw aan door het te blijven doen. Het gaat om 'realiseren' in de dubbele betekenis: het je herinneren en het dan waarmaken, het in de realiteit brengen. Daarnaast is het belangrijk om steun te zoeken. Na mijn trainingen

zorg ik als het kan voor borging, een structuur in de vorm van een persoonlijk plan, een buddy en verdiepingsdagen.

Welke rol speelde jij bij het ontstaan van de sangha in Nijmegen?
Tijdens een retraite in 1992 vroegen zuster Jina en Eveline Beumkes of ik in Nijmegen een sangha op wilde zetten. Ik schrok daar eerst voor terug, en heb onder andere met Nora Houtman overlegd. Na enig experimenteren zijn we in 1995 van start gegaan. Vanaf de eerste keer was er ruime belangstelling. De laatste paar jaar trek ik me wat terug, zodat ook anderen de kans krijgen om de sangha te leiden. Het is belangrijk om het samen te doen.

Maak af: 'geluk is voor mij...' Noud aarzelt om het specifiek te maken. Dan geeft hij een aantal hints.
...genieten van kleine kinderen, van de onbevangenheid... ...grote stilte, maar ook puntige actie... ...echt contact...

Welk deel van de practice vind je zelf lastig in je werk?
Het vinden van het juiste tempo. Ik ben snel enthousiast en ga dan te veel doen. Dus het 'nee zeggen', of de mildere vorm 'niet nu', vind ik nogal lastig. Ik doe mijn familienaam eer aan...ik ben wat hazig. Maar ik kan er ook om lachen.


Natuurlijk, aandachtig werken

Wie of wat is je leraar?
Thây. En ik leer veel van mensen met wie ik gesprekken heb over persoonlijke thema's.

Heb je een droom voor jezelf en de wereld?
Ja. Het verder passend maken van mindfulnessoefeningen voor de westerse mens. Geworteld in het boeddhisme van Thây wil ik de vruchten delen in onze wonderlijke en soms verharde samenleving. Er is veel leed, en de lessen van Thây zijn als een zachte regen op een droge akker.

Meer over het werk van Noud: www.nouddehaas.nl

Samen in Plum Village
Sangha voor hulpverleners

In november 2003 ging de sangha voor hulpverleners een week naar Plum Village. Het was een flinke invasie voor de Lower Hamlet: 25 van die lange en grote Hollandse hulpverleners. Spannend voor de zusters, spannend voor de paar overige gasten, en vooral spannend voor de leden van onze sangha, van wie de meesten voor het eerst naar Plum Village gingen.
Het was ook een experiment: hoe zou het zijn om niet als losse individuen, maar als hele sangha in Plum Village te zijn.
Wel, het werd een heel geslaagd experiment. De zusters waren snel aan de invasie gewend en boden ons plezier en ondersteuning. Er ontstond een hele mooie uitwisseling. De overige gasten werden onder andere bij dharmadiscussies liefdevol in onze sangha opgenomen, en voelden zich daar goed bij.
En de sangha zelf? Die genoot, oefende samen en leerde. Van tevoren had ik de bedoeling van deze korte retraite voor de nog maar pas opgerichte sangha omschreven als 'een sangha-booster'. Ik denk dat het zo ook gewerkt heeft. We hebben elkaar snel dieper leren kennen en we kunnen verder vanuit een gemeenschappelijk beleefde basis.
Het is zeker een goed idee om als sangha naar Plum Village te gaan, zoals ook uit de volgende verslagen blijkt. Ik raad het elke sangha van harte aan!

Jan Boswijk
True Vehicle of Peace

Het geluk van de therapeut en de cliënt
De week in Plum Village stond voor mij in het teken van geluk en dankbaarheid. Geluk om het geluk in mijzelf te kunnen herkennen en ervan te genieten; geluk om met zoveel goede sanghacollega's samen te zijn; geluk om zo liefdevol door de zusters ontvangen te worden; geluk om zr. Annabel, zr. Susan en zr. Sandra ontmoet te hebben; geluk om bij de lezingen van Thây te zijn; geluk om een lezing van Thây Phap Dung te horen die ook juist over geluk ging. Zowel Thây als Thây Phap Dung benadrukten hoe belangrijk het is om zelf als therapeut geluk te kennen en te beschikken over voldoende mindfulness energie, zodat je als therapeut niet afhankelijk wordt van je cliënt en je je cliënt ook niet afhankelijk van jou als therapeut maakt. Dit doe je door de cliënt ook zoveel mogelijk zijn eigen zaadjes van geluk water te laten geven. Geluk dat er, naast tranen van geluk en ontroering, ook tranen van frustratie mogen zijn en dat die frustratie mag worden onderkend.
Dankbaarheid dat Jan Boswijk ons mee naar Plum Village heeft genomen, dankbaarheid dat we zoveel hebben kunnen meemaken in één week Plum Village, en ten slotte dankbaarheid dat de zusters en monniken zo'n leven van aandacht leiden, wat ze in wezen ook voor ons doen.

Alma Jenner

Loslaten

Terugblikkend voel ik enkel dankbaarheid voor deze kostbare dagen. Het warme onthaal, de betrokkenheid van de zusters in de Lower Hamlet en de lezingen van Thây en Thây Phap Dung schiepen de ideale voorwaarden om als sangha te oefenen en dieper te aarden in onze verbondenheid met het hier en nu. Zuster Annabel was een anker gedurende deze dagen. Met stevige zachtheid en verfijnd inzicht begeleidde zij ons in meditaties en in dharmadiscussies.

Thây verweefde in zijn dharmatalk (over de gast en de gastheer, gebaseerd op het gedachtegoed van meester Lin Chi) de relatie therapeut en cliënt: hij wees op de vele valkuilen in deze relatie, maar toonde ook liefdevol aan hoe therapeut en cliënt in onderlinge verbondenheid elkaar kunnen helpen. In alle eenvoud schonk hij aandacht aan onze aanwezigheid in de lezing.

Thây Phap Dung schonk ons diezelfde dag in Upper Hamlet ook een hartverwarmende lezing: 'Het geluk is er, bestaat, echt waar', maar: 'Wij lopen ons lijden zo achterna!' De lezing gaf mij een nieuwe stimulans en vertrouwen om mijn eigen vastgelopen denk- en voelpatronen los te laten.

Een heerlijke novemberzon steunde ons tijdens alle buitenactiviteiten. Het deed me goed thuis te komen in Plum Village.

Yu Wei Wun

Verbondenheid op afstand

Vaak gebruikt Jan het woord 'sangha'. En dan betekent het iets van een groep mensen die samen oefenen. Voor mij echter bleef de echte betekenis altijd een beetje in de lucht hangen. Ik kon me wel heel verbonden voelen met de mensen met wie ik samen mediteer, vooral tijdens retraites, maar tot mijn grote spijt was dat gevoel thuis weer snel weg. Deed ik het weer zelf, alleen, met op de achtergrond de wetenschap

De sangha voor hulpverleners

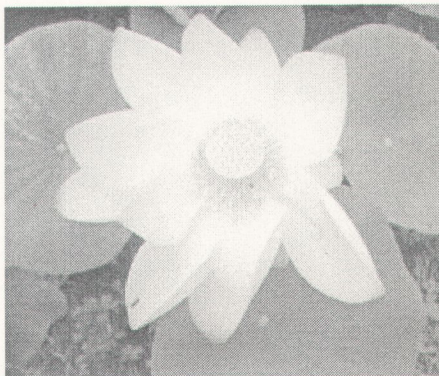


dat dit niet echt zo is, maar ik kon daar niet zoveel bij voelen.
Zo is het me tot nu toe ook met de bijeenkomsten van onze sangha vergaan. Tot de sangha naar Plum Village ging. Helaas ging ik niet mee, omdat ik dat thuis niet kon regelen.
In de week dat jullie weg waren had ik een rotdag. Er gebeurden dingen die mij brachten bij een stuk in mezelf waar ik me heel akelig en verlaten voelde. De emoties overspoelden me. Toen ik een beetje tot rust was gekomen, ben ik gaan slapen en droomde ook nog eens van een situatie waarin ik me intens verlaten voelde. Met dit gevoel werd ik dus wakker om half vier. Balend, want van slapen zou wel niets meer komen. Ik ken mezelf in zo'n situatie.
Echter, deze keer ging het anders. Waar het vandaan kwam weet ik niet meer, maar opeens was er de ingeving dat de hele sangha nu in Plum Village was en dat daar al die mensen samen sliepen. En ik kon me verbonden voelen met jullie en met jullie meditatie. Ik heb nog nooit zoiets meegemaakt; vanuit de stress kwam ik in één tel in een situatie van rust terecht. Kon ook mijn emoties zien en voelen, maar werd er niet meer door overspoeld. De rest van de nacht heb ik heerlijk rustig geslapen.
Ik wil dit graag met jullie delen. Het was echt een heel diepe ervaring en nu weet ik wat 'sangha' betekent. Ik heb het in de dagen daarna heel sterk gevoeld en het is er nog steeds in zekere mate. Ik voel me hiervoor heel dankbaar. Dus ook al ben ik niet in Plum Village geweest, mijn gevoel van verbondenheid met jullie is wel gegroeid.

Els Deenen

De sangha voor hulpverleners

Een klein jaar geleden is de sangha voor hulpverleners van start gegaan. In het begin bestond deze sangha voor het grootste deel uit psychotherapeuten die bij Centrum Boswijk zijn opgeleid. Intussen maken hulpverleners uit vele disciplines deel uit van de sangha.
Voorlopig hopen we elkaar te ondersteunen in onze beoefening, om zo beter hulp te kunnen verlenen. Op den duur hoopt de sangha sterk genoeg te zijn om meer door te geven aan andere hulpverleners voor wie aandachtstraining nu nog voorbij de horizon ligt.
De sangha komt op dit moment ongeveer achtmaal per jaar een hele dag bij elkaar. Daarnaast gaan we jaarlijks één week gezamenlijk op retraite. De sangha telt op dit moment ongeveer 35 leden, en is in principe toegankelijk voor iedereen die werkt als hulpverlener en zich verbindt om bij alle bijeenkomsten aanwezig te zijn.



Aandacht in de dagelijkse praktijk

Thay moedigt ons aan om te proberen zoveel mogelijk in aandacht te leven. Dit betekent dat we alle dagelijkse bezigheden doen in volle tegenwoordigheid van geest: terwijl we iets doen, weten we dat we juist dat aan het doen zijn. Het klinkt eenvoudig, maar iedereen die zich met de oefening van aandachtig leven bezighoudt, ondervindt hoe moeilijk dit kan zijn. De gewoonte-energie van verstrooidheid, van het éne doen terwijl we aan het ándere denken, blijkt moeilijk te doorbreken. Marjolijn van Leeuwen legt uit hoe zij een hulpmiddel uit Plum Village heeft toegepast op haar eigen werksituatie.

In Plum Village gebruiken de nonnen en monniken soms een aantekenlijstje om te kijken hoe het gaat met de dagelijkse oefening in aandacht. Aan het einde van de dag vult de non of monnik bij elk onderdeel een cijfer in tussen de 0 en de 90 (100 zou wel erg perfect zijn!) dat aangeeft met hoeveel bewuste aandacht ze die dag de dagelijkse bezigheden hebben uitgevoerd. Ik vond dat een leuk idee en heb het lijstje aangepast aan mijn eigen leven, op mijn werk. Ik vul alleen een +, een ± of een 0 in, dat vind ik gemakkelijker. Dit lijstje werkt voor mij als een bel van aandacht. Soms denk ik eraan gedurende de dag en het helpt me dan weer terug te gaan naar mijn ademhaling.

Marjolijn van Leeuwen
True Aspiration for Peace
Sangha Amsterdam

+ = ja   ± = een beetje   0 = niet

Fietsen
Naar schooldeur lopen
De school binnengaan
De conciërge met aandacht groeten
Jas aan- / uitdoen
Op een stoel zitten
Van houding verwisselen
Naar kerkklok luisteren
Naar de wc gaan
Plassen
Ontlasting
Handen wassen
In de spiegel kijken
Lopen door de gang
Wachten bij kopieerapparaat
Kopje pakken
Drinken
Lunch pakken
Eten
Afwassen
Collega's groeten
Diep luisteren
De computer aanzetten
Openen / versturen van e-mails
Typen
Schrijven
Pauzeren
De telefoon beantwoorden
Opbellen
Het licht aan- / uitdoen
Tas open- / dichtmaken
De deur op / van (het) slot doen
Een boek open- / dichtdoen
De school verlaten

Boekbespreking

Zuster Chan Khong: zaden van vrijgevigheid planten

Wie een retraite in Nederland of Plum Village heeft meegemaakt, móét haar hebben ontmoet: zuster Chan Khong. Met enorme inzet en enthousiasme coördineert zij vanuit Plum Village de projecten in Vietnam, die ook door de Nederlandse sangha worden ondersteund. Over haar leven heeft zij de autobiografie Learning True Love *geschreven, die alleen in het Engels verkrijgbaar is. Ita Muller las het en vatte samen hoe zuster Chan Khong in haar leven en werken zaden van vrijgevigheid plant in de harten van de mensen.*



In dit boek vertelt zuster Chan Khong ons over haar persoonlijke ontwikkeling, vanaf haar prille jeugd in een familie die tot de gegoede burgerij in Saigon behoorde, tot aan haar wijding als non en haar bijdrage aan de groei en organisatie van de gemeenschap in Plum Village. Ook Thich Nhat Hanh leer je beter kennen, doordat zuster Chan Khong vertelt over hun gezamenlijke projecten. Zij vertelt bijvoorbeeld over een boottocht naar afgelegen dorpen in overstroomd gebied in Vietnam, over hun werk in een heel klein kantoor, annex woonruimte, in Parijs, en over hun vele reizen en retraites over de hele wereld. Thây maakte bijvoorbeeld vaak een gedicht om te troosten of om de betekenis van een ervaring te verdiepen. Thây bleek ook lekker te kunnen koken!

Zuster Chan Khong beschrijft in deze autobiografie hoe zij haar hele leven gewijd heeft aan het helpen van mensen met grote problemen. Wat mij treft in dit boek, is ten eerste de hartstocht waarmee zij haar maatschappelijke inzet beoefent; ten tweede haar zoektocht naar een plaats binnen de boeddhistische traditie; en ten derde de grote betekenis van het bewust ademen voor haar vermogen om deze maatschappelijke inzet vol te houden in heel zware omstandigheden.

Zuster Chan Khong studeerde wiskunde, biologie en scheikunde, en werd assistent van de hoogleraar. Maar wat haar het meest interesseerde, was het werken met arme mensen die in de slums van Saigon woonden, vlak om de hoek bij de universiteit. Enkele keren per week ging ze daarheen, praatte met de mensen en zocht met hen naar oplossingen voor hun problemen. Ze zag dat veel mensen onvoldoende te eten hadden. Ze heeft toen een groot aantal rijke families gevraagd om elke



v.l.n.r.: Rochelle, zr. Chan Khong, Jane, Sandra en Françoise

dag, wanneer zij rijst voor hun eigen gezin gingen koken, een handvol rijst in een aparte kom te doen, bestemd voor de armen.

Het was een hele organisatie om elke week samen met enkele studievriendinnen de rijst van al die families op te halen. Dat kostte veel tijd. Een van haar vriendinnen zei eens: 'Waarom ga je niet privéles in wiskunde geven, dan verdien je in een uur voldoende om al die rijst te kopen.' Zuster Chan Khong antwoordde dat het *ook* belangrijk is de 'seeds of generosity' in de harten van mensen te planten.

Vele jaren heeft Chan Khong gezocht naar een weg om haar maatschappelijke betrokkenheid te combineren met haar boeddhistische inspiratie. Maar die combinatie bleek moeilijk te bereiken. Enerzijds was voor zuster Chan Khong het bieden van concrete hulp een levensopdracht die zij in haar *huidige* leven te vervullen had. Anderzijds stelde de boeddhistische leer juist dat je mensen pas werkelijk kunt helpen *nadat* je zelf verlicht bent geworden, na veel studie en meditatie en na vele levens. Haar leraren vertelden Chan Khong dat haar werk in de slums van Saigon heel mooi was, maar dat zij daarmee alleen een prettig *volgend* leven kon bereiken, namelijk geboren worden als man (!), in een rijke familie. Het zou haar niet helpen op het pad van verlichting. Het was voor Chan Kong

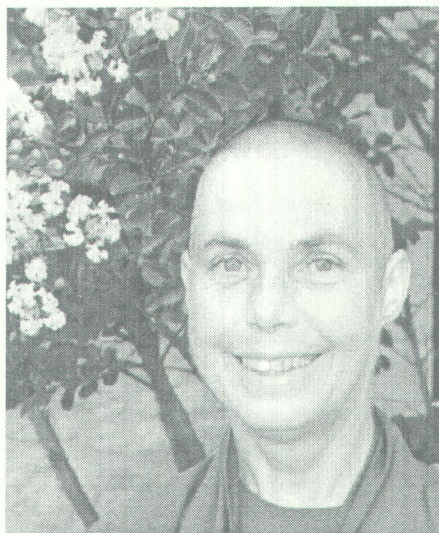
een persoonlijk dilemma dat haar sociale roeping blijkbaar in strijd was met het wezenlijke boeddhistische streven naar verlichting.
Zo zoekend, ontmoette zuster Chan Khong (toen 21 jaar) in 1959 voor het eerst Thich Nhat Hanh. Zij schreef hem een brief over haar verlangen om het lijden van mensen in het heden te verlichten. Thây antwoordde dat hij er zeker van was dat een mens verlicht kan worden door het werk dat hij/zij het liefste doet: 'We moeten niet dualistisch zijn. We moeten alleen maar onszelf zijn en ons leven leven op de meest aandachtvolle en diepe manier die wij kunnen' (p.25). Thây zegde ook toe dat hij zou helpen bij het opzetten van een beweging voor sociale verandering. 'Vanaf dat moment', schrijft zuster Chan Khong, 'wist ik dat ik mijn leraar gevonden had.'
Er onstond een sangha van mensen die zich inspanden om anderen te helpen met voedsel, gezondheidszorg en onderwijs. Achteraf vroeg zuster Chan Khong zich af: hoe hebben wij dit toch kunnen volhouden? De bron van haar energie lag in het leiden van een eenvoudig leven en in de wekelijkse Dag van Aandacht die zij met haar sangha doorbracht. Dan kwam ze aan in de tempel met een hoofd vol zorgen, maar na enkele uren van alles met aandacht doen, haar zorgen bewust loslaten, en samen mediteren voelde ze zich verfrist. Zuster Chan Khong vertelt ook van ontmoetingen met vijandige patrouillerende soldaten (het was tijdens de Vietnamoorlog). Ze ademde dan een paar keer heel bewust, riep de hulp in van Avalokitesvara en stond dan de officier met een glimlach te woord.
Deze autobiografie betreft ook de periode na 1968, toen Thây en zuster Chan Khong zich in Frankrijk vestigden om van daaruit de boeddhistische vredesbeweging voort te zetten. Chan Khong bleef de geteisterde Vietnamese bevolking helpen volgens dezelfde principes als daarvoor. Ze onderhield zoveel mogelijk persoonlijk contact met mensen in Vietnam, door brieven en individuele hulp. Ze organiseerde comités in het Westen (onder andere in Nederland) die geld en medicijnen bij elkaar brachten (*the seeds of generosity*) en de wereld bewustmaakten van oorlog en mensenrechtenschendingen in Vietnam. De boeddhistische traditie en oefening bleven haar tot steun, want soms was zuster Chan Khong zo ontzet over de berichten uit Vietnam dat ze een 'time-out' moest nemen. Wekenlang. Ze deed dan al mediterend haar dagelijkse bezigheden: ik adem in en ben me bewust van m'n adem, ik adem uit en glimlach naar de worteltjes die ik aan het planten ben.
In 1988 is zuster Chan Khong tot non gewijd. Thây gaf haar de naam True Emptiness, leeg zonder een apart zelf (*empty of a separate self*), maar vol met de mensen die haar geholpen hebben en met de mensen voor wie zij zoveel betekent (p.249).

Ita Muller
Gentle Calling of the Heart
Sangha Amsterdam

Chan Khong (Cao Ngoc Phuong), Learning True Love. How I Learned & Practiced Social Change in Vietnam, *Parallax Press, 1993.*

Stilte

Zuster Jina is abdis van de Lower Hamlet in Plum Village. In september 2002 deelde zij in een dharmalezing haar ervaringen met stilte als onderdeel van de dagelijkse oefening om in aandacht te leven. In het eerste deel vertelde ze hoe de stilte haar helpt om zich bewust te worden van haar lichaam en gedachten die ze heeft. In het tweede deel – dat hieronder wordt weergegeven – vertelde ze hoe zelfgeschreven soetra's haar helpen om innerlijke stilte te creëren en daarmee haar oefening te versterken. De volledige tekst van dit artikel is eerder gepubliceerd in The Mindfulness Bell.



'Thây adviseerde ons eens om onze eigen soetra's te schrijven, dus dat deed ik. Ik schreef een soetra met oefeningen die me konden helpen om te luisteren en om in harmonie in mijn gemeenschap te leven. Om te luisteren is stilte nodig, een uiterlijke en een innerlijke stilte, om te kunnen horen wat er wel én wat er niet gezegd wordt. Diep luisteren is een uitdrukking van innerlijke stilte. Ik gebruik de oefening van het luisteren om innerlijke stilte te cultiveren.

Ik lees mijn soetra elke dag, meestal in mijn hut. Ik ga erheen, steek wierook aan en ga zitten. Ik kijk naar mijn kleine altaar en ik lees mijn soetra hardop voor, langzaam. Ik geef elke zin de gelegenheid om te bezinken en om de zaadjes van bewustzijn van de oefening in mij water te geven. Het helpt me echt in mijn dagelijkse oefening, als er zich gelegenheden voordoen waarbij ik in de praktijk kan brengen wat ik me heb voorgenomen. Dan borrelt er spontaan een zin uit mijn soetra op en dat helpt me in mijn oefening. Het gebeurt ook wel eens dat die zin me niet te binnen schiet en dat ik daar achteraf achterkom. Dan neem ik op die dag een moment om mijn soetra nog eens te lezen. Of, als ik hem uit mijn hoofd ken, dan ga ik op een rustig plekje zitten om hem in mijzelf te herhalen. Dat helpt mij echt. Ik vind veel voldoening in de oefening en vooruitgang erin motiveert me om door te gaan.

Ik zou mijn soetra graag aan jullie willen voorlezen. Het is mijn huidige soetra. Als ik het gevoel heb dat ik genoeg van mijn soetra succesvol in praktijk heb gebracht, voeg ik andere dingen toe. Dan gebruik ik een ander aspect van de oefening dat ik graag wil versterken. Mijn soetra heeft als titel 'Luister', omdat ik graag wil oefenen met beter luisteren.

De training in de kunst van het luisteren begint in stilte, ontwikkelt zich in aandachtigheid en wordt geperfectioneerd in communicatie.
Dit heb ik eens ergens gelezen en voor mij heeft het betekenis. Het geeft mij een goede richtlijn bij het oefenen met luisteren in het dagelijks leven.

Ik zal ermee oefenen mezelf ervan te weerhouden iets te zeggen dat op het puntje van mijn tong ligt.
Alleen al door dit elke dag te lezen, word ik me ervan bewust wat er op het puntje van mijn tong ligt. Ik realiseer me dat ik vaak niet weet wat er op het puntje van mijn tong ligt en ik zeg het vaak al voordat ik me besef wat ik ga zeggen. Door iets op het puntje van mijn tong te houden, heb ik echt de gelegenheid om het te proeven. Het is niet altijd zoet. Het geeft me enig inzicht in mijn geest, mijn gedachten en de kracht van de zaden in mijn opslagbewustzijn.

Ik zal naar de meningen van anderen luisteren alvorens mijn eigen meningen naar voren te brengen.
Dit heeft een verband met wat er op het puntje van mijn tong ligt. Deze oefening is erg belangrijk als we in een gemeenschap of in een vergadering consensus willen bereiken. Ik heb dit hier opgeschreven omdat ik soms – als ik moe ben tijdens een vergadering – gewoon mijn mening geef en dan denk: zo, dat is dat, laten we de vergadering afronden. Dan geef ik andere mensen niet veel ruimte om hun mening te zeggen. Dat is niet de beste manier. Als ik wacht om anderen de gelegenheid te geven iets te zeggen, heb ik gemerkt dat ik niet zo nodig iets hoef te zeggen of dat op een manier kan doen die de vergadering meer ten goede komt. Daar oefen ik nu mee.

Ik zal oefenen om niet over een derde persoon te spreken.
In een gemeenschap is het gemakkelijk om over een derde te praten en dat kan veel disharmonie en lijden veroorzaken. We kunnen over een derde persoon praten als het erover gaat hoe we diegene kunnen helpen met de oefening. Ik ben zeker niet perfect als het om deze punten gaat, daarom staan ze nog steeds in mijn soetra, maar ik word me er steeds vaker van bewust wanneer ik over een derde praat en hoe ik dat doe. Als we over de oefening van een derde spreken, word ik me bewust van mijn beeldvorming over die persoon of over de oefening van die persoon. Ik kan met mijn beeldvorming omgaan en proberen om deze niet te laten beïnvloeden wat ik zeg over de oefening van die persoon.

Als ik in contact kom met woede, zal ik reageren met 'loving-kindness'.
De Boeddha heeft gezegd dat woede kan worden opgeheven door middel van loving-kindness. Ik probeer om in mijn hart de liefde levend te houden. We weten allemaal dat het niet goed werkt om op woede met woede te reageren, maar we weten ook dat we er toch in worden meegezogen. Door dit elke dag te lezen, word ik eraan herinnerd met loving-kindness naar mezelf en de ander te kijken.

Als ik in contact kom met een gebrek aan medewerking, zal ik reageren met compassie.

Wie van ons in een gemeenschap of thuis in een gezin woont, weet dat er soms dingen geregeld moeten worden en dat we niet altijd medewerking krijgen van andere leden van de gemeenschap. Ik oefen ermee om hierop te reageren met compassie. Ik probeer mezelf in de ander te verplaatsen om te begrijpen waar de tegenwerking vandaan komt. Ik probeer te onderscheiden wanneer en hoe ik iemand kan aanmoedigen en wanneer en hoe ik kan ontspannen en loslaten.

Het geluid van de bel stelt me in staat om te genieten van de hele lengte van mijn inademing en de hele lengte van mijn uitademing.
Ik weet dat dit onze oefening is, maar ik vind het nodig mezelf daar elke dag aan te herinneren. Door me bewust te zijn van de hele lengte van mijn in- en uitademing ben ik in staat om me bewust te worden van wat er zich in mij afspeelt. Soms merk ik dat ik gewoon zit te wachten. De bel wordt uitgenodigd en ik stop, maar ik zit gewoon te wachten totdat de bel stopt, zodat ik kan doorgaan met waar ik mee bezig was. Als ik dit lees, word ik eraan herinnerd dat het fijn is om de gelegenheid te hebben om te genieten van de hele lengte van mijn in- en uitademing. Als ik merk dat ik zit te wachten, besef ik meestal op het moment dat iedereen weer gaat bewegen dat ik gewoon zat te wachten. Dan denk ik: ik heb de gelegenheid voorbij laten gaan, maar ik kan het nu doen. Ik kan een paar momenten nemen om te genieten van mijn in- en uitademing.

Elke stap brengt me vrede en vreugde.
We weten dit en in theorie brengen we het in praktijk. Tenminste, ik breng het in theorie in praktijk. Maar ik wil het ook werkelijk in praktijk brengen, en dat ik dit elke dag lees, helpt me daarbij.

Ik sluit af met enkele woorden van Sint Benedictus, die mij helpen om dingen in het juiste perspectief te zien. 'Uiteindelijk gaat het niet om wat we hebben bereikt, maar om wat we zijn geworden.'

Ik wil graag al mijn mogelijkheden benutten. Door elke dag deze soetra te lezen kom ik dichter bij dat ideaal. Deze oefening van leren, nadenken en mijn soetra in praktijk brengen, helpt me om de weg in te slaan van innerlijke stilte. Het is een innerlijke stilte die ik de hele dag door kan beoefenen. Perioden van uiterlijke stilte kunnen ons helpen om die innerlijke stilte te cultiveren.
In de winter van 1998-1999 hadden we in de Lower Hamlet een dag in de week waarop we de edele stilte in acht konden nemen. We konden een kaartje opspelden waarop stond 'edele stilte'. Het waren vooral de mensen die in retraite waren die van die gelegenheid gebruik maakten. Ik doe het heel erg graag, maar ik moet ook weten dat de gemeenschap dat in orde vindt. Ik voel een verplichting om altijd benaderd te kunnen worden en te kunnen reageren op wat de gemeenschap nodig heeft. Een periode van edele stilte helpt me wellicht om dat beter te doen. Innerlijke stilte betekent niets anders dan verblijven in het nu. Ik denk dat de Boeddha daar niets op tegen zou hebben.'

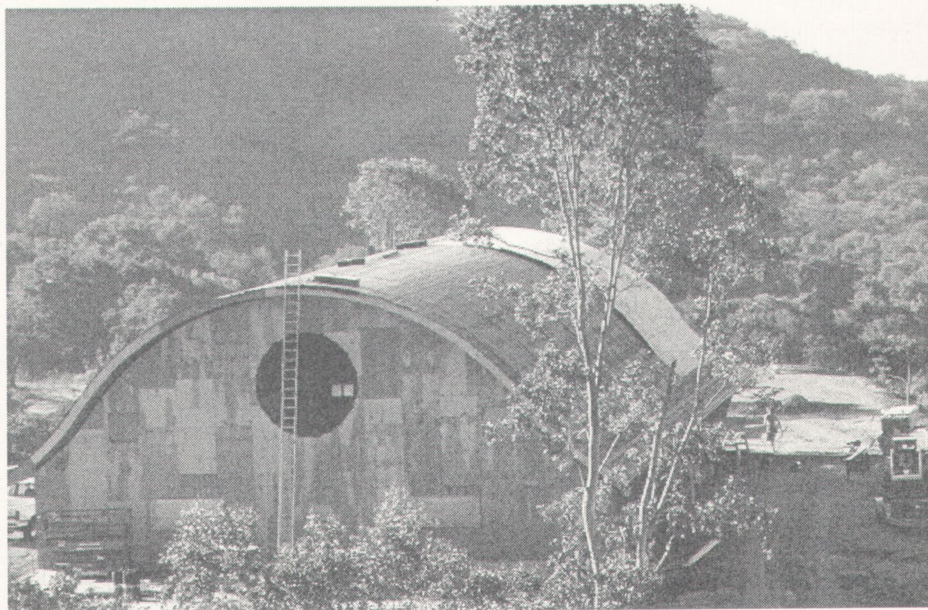
Plum Village nieuws

Zuster Cuc Nghiem is onlangs als non toegetreden (zie het interview op p. 26). Zij brengt ons elke Klankschaal *het nieuws uit Plum Village. Ditmaal vanuit Zuid-Californië, waar de winterretraite plaatsvond.*

Wat een ervaring: met z'n allen, 250 nonnen en monniken, drie maanden lang in Deer Park Monastery, Zuid-Californië. Misschien moet ik nog wel iets eerder beginnen. Het was al een hele ervaring om met 140 kloosterlingen naar Amerika te reizen, of misschien was het meer een hele ervaring voor de reizigers op het vliegveld in Parijs om sneeuwbal-gooiende monniken en nonnen te zien. Of voor de veiligheidsagenten, die het verschil niet zagen tussen een monnik of non (we werden uitgebreid gefouilleerd vanwege hoge veiligheidsmaatregelen), waar wij hen hielpen en het een vrolijke boel werd, waarbij de veiligheidsmensen op het laatst begonnen met een buiging voordat ze ons fouilleerden.

Deer Park is werkelijk prachtig, omringd door bergen waarin we op 'lazy day' altijd uitgebreid wandelen, ergens ontbijten op een van de vele rotsen met prachtige uitzichten en we genieten van de geur van de wilde salie, die hier overal groeit. De geest van de Indianen, die vroeger in dit gebied woonden, is nog levendig aanwezig en wordt misschien wel versterkt door de huilende coyotes die we na zonsondergang horen.

Nieuwe meditatiehal in Deer Park Monastery



De monniken en nonnen die al in Deer Park waren, hebben ontzettend hard gewerkt om ons allemaal een plekje te geven. We zitten allemaal 'dichies-bij-dichies' gestapeld in stapelbedjes, waardoor we volop de gelegenheid hebben elkaar goed te leren kennen. Sowieso is het een geweldige kans nu we hier samen zijn om meer 'sister- en brotherhood' te creëren. We mediteren in de spiksplinternieuwe supergrote meditatiehal met z'n allen, wat een enorme energie genereert en waar ik altijd heel blij van word. De twee hamlets liggen maar tien minuten lopen van elkaar af, dus we zien elkaar regelmatig, wat heel gezellig is. Er komen hier gemiddeld zo'n 150 gasten voor enige tijd, en op zondag komen er soms wel 300 à 500 bezoekers voor de eendaagse 'mindfulness day'. Dan koken we dus voor ruim 700 mensen. Al met al een aardige klus.

Ik geniet van het enthousiasme van de mensen voor de oefening, ze zijn vol motivatie. Eindelijk begrijp ik waarom Amerikanen die op bezoek komen in Europa, altijd zeggen dat alles groter is bij hen, want alles is echt groter hier, tot en met de appels en de taugé aan toe.

Lieve mensen, er valt nog zoveel meer te vertellen over deze zonnige, bijna zomerse winterretraite, maar laat ik iets bewaren voor de volgende keer en afsluiten met de woorden van mama: 'Het leven van een non is zo slecht nog niet, drie maanden overwinteren in Californië'.

Ik stuur jullie de geuren van salie en wat stralen van de zomerse zon om de natte grijze dagen wat op te vrolijken.

Cuc Nghiem

Een bezoek aan Plum Village

Plum Village is een boeddhistisch klooster en meditatiecentrum dat in 1982 werd gesticht door Thich Nhat Hanh in Zuidwest-Frankrijk. Wie Plum Village wil bezoeken, kan er bijna het hele jaar terecht. Tijdens de jaarlijkse zomerretraite en enkele andere retraites is er een speciaal programma, waarin Thich Nhat Hanh bijna dagelijks een lezing geeft. Als Thich Nhat Hanh niet aanwezig is, worden de lezingen verzorgd door residentiële dharmaleraren of zien we Thây op video. Bezoekers nemen deel aan het dagelijks leven in de gemeenschap.

Bij de meditatiebeoefening in Plum Village neemt de zitmeditatie geen centrale plaats in. De oefening is erop gericht om álle dagelijkse handelingen in volle aandacht te doen: eten, lopen, schoonmaken, afwassen, etc. Dit wordt gezien als een oefening in meditatie-in-actie. Van gasten wordt ook gevraagd zich zo veel mogelijk aan de Vijf Aandachtsoefeningen te houden, zich te onthouden van roken en het drinken van alcohol, en geen vlees of drank mee te nemen op het terrein. Opgave voor een verblijf in Plum Village geschiedt altijd door middel van een inschrijfformulier.

Retraites in 2004

'*The feet of the Buddha*': 1 – 21 juni
Engelstalige retraite met vertaling naar andere talen. Het is de bedoeling dat je aan de hele retraite deelneemt.

Zomerretraite: 10 juli – 6 augustus
De minimale verblijfsduur bij de zomerretraite is een week. De kosten zijn ongeveer 200 euro (slaapzaal) à 300 euro (tweepersoonskamer) per week. Wie geen week kan blijven, kan aan het weekendprogramma meedoen: vrijdagavond t/m zondagmiddag.
Mannen en paren/families verblijven in de Upper Hamlet (bij de monniken) en vrouwen en paren/families in de Lower Hamlet of de New Hamlet (bij de nonnen). Voor kinderen vanaf 6 jaar wordt er een speciaal programma verzorgd.

Voor meer informatie over Plum Village kun je terecht op de website van de Stichting Leven in Aandacht (www.aandacht.net), of contact opnemen met: Mathilde Pieneman, e-mail: mathilde73nl@yahoo.com, tel. 030-2201995. Op de website van Plum Village (www.plumvillage.org) vind je de meest recente versie van de inschrijfformulieren, de data van de retraites en praktische informatie.

Samenreizen

- Jaap van der Laan koppelt vraag en aanbod voor Nederlanders en Belgen die naar en van Plum Village reizen. Meld je aan! En bedenk: je kan degene die met je meerijdt vragen de kosten met je te delen. Jaap van der Laan, e-mail: jjep.vander.laan@hetnet.nl; tel. 0521-514937.
- Zijn er mensen geïnteresseerd in samen treinen naar Plum Village? Ik ga 9 juli heen, 23 juli terug. Mail naar meermanelse@hotmail.com, of bel 071 5170171.



Drie maanden Plum Village

Gerda Gelderman woonde eind 2003 in Plum Village en vertelt over haar ervaring met ruimte en verbondenheid.

Wat betekent leven in aandacht in Plum Village voor mij? Eigenlijk heel simpel en heel gewoon: het programma volgen. Van dag tot dag, van uur tot uur. Zes aandachtsdagen per week en één lazy day. 's Ochtends om 5 uur op. Iedere dag vaste en wisselende onderdelen, zoals zitten, chanten, soetra lezen, werkmeditatie en loopmeditatie. Meedraaiend in dit geheel, gebeurde er heel veel met mij. De twee belangrijkste dingen wil ik voor jullie beschrijven. Allereerst ontstond er door de rust en de herhaling heel veel ruimte om alles wat er is (binnenin mij), er ook daadwerkelijk te laten zijn. Mogelijk klinkt dit een beetje vaag, voor mij was het zo concreet als het maar kan. Alle problemen en slechte gewoontes – heel mooi *habit energies* genoemd – kwamen langs. Juist die waarvan ik dacht dat ik ze allang 'de baas' was: mijn problemen met het leven, het gevoel geen bestaansrecht te hebben, niet goed genoeg te zijn en niet de moeite waard te zijn. Met ongekende heftigheid maakten ze hun aanwezigheid kenbaar en eisten ze de aandacht die ze nodig hadden. En ik in het begin maar tegenspartelen! Het bijzondere in Plum Village is dat je van alle kanten aangemoedigd wordt om er liefdevol naar te kijken. En dat doet wonderen (bij mij tenminste).
Wat er verder gebeurde was dat er zich in die drie maanden een enorm gevoel van verbondenheid ontwikkelde. Ik heb een briefje voor me liggen met allemaal losse kreten over de verbondenheid die ik in Plum Village zo sterk heb ervaren en die ik ook nu zo gemakkelijk kan oproepen. Ik zal proberen er een samenhangend geheel van te maken.
Allereerst heb ik een hele grote verbondenheid ervaren met mijn wortels als boerendochter. Samen met Lan Nghiem en (toen nog) Sandra mest halen ... ik heb me nog nooit zo op en top een dochter gevoeld van mijn inmiddels overleden vader. Met mijn vader had ik contact onder de heldere sterrenhemel. Onder diezelfde sterrenhemel voelde ik hoe onbelangrijk afstand is en hoe dichtbij mijn kinderen, familie en vrienden zijn. Deze verbondenheid heb ik ruim zes weken gekoesterd. Na het bezoek van de Nederlandse sangha voor hulpverleners [zie p. 12 in deze *Klankschaal*, red.] realiseerde ik me hoe verbonden ik me ook voel met Plum Village – de omgeving en de nonnen. Hoe verbonden ik me voel met alles. Uiteindelijk is het een verbondenheid met de grootsheid en uitgestrektheid van het universum, een éénvoelen ermee.
Half maart ga ik terug naar Plum Village. Weer genieten van de ruimte en de verbondenheid. Genieten van de één-heid. Misschien treffen we elkaar deze zomer.
Hartelijke groeten en een lotus voor jullie allemaal.

Gerda Gelderman
Innerlijk Licht van het Hart
Groningen

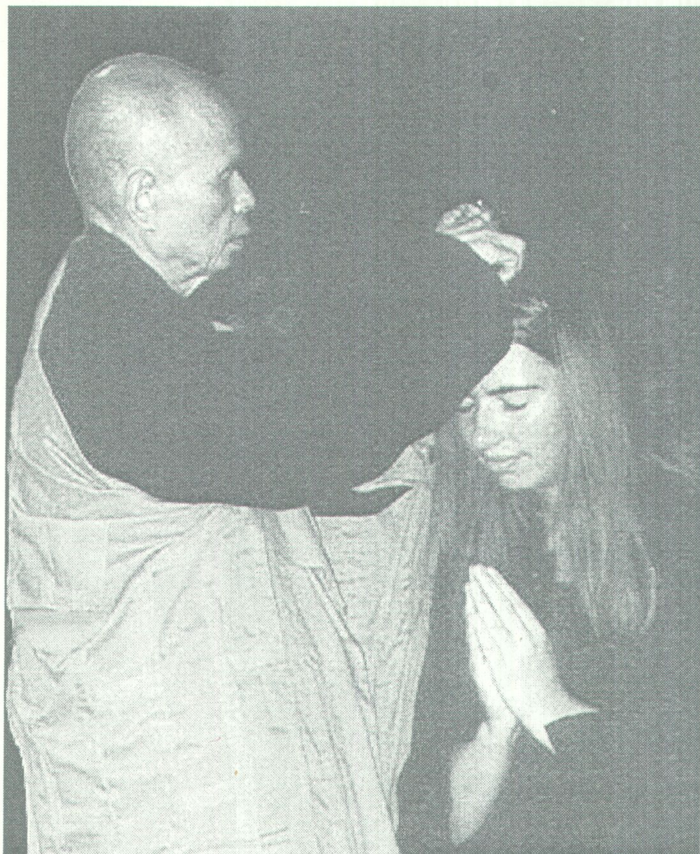
'Eigenlijk was het geen keus meer'
interview met zuster Cuc Nghiem

Op 26 oktober 2003 is Sandra Alderden ingetreden als non in Plum Village. Zij kreeg van Thây de naam Cuc Nghiem. Marjolijn van Leeuwen had tijdens haar verblijf in Plum Village vorig jaar het volgende gesprek met haar.

Je hebt twee jaar als leek in Plum Village gewoond. Waarom heb je er nu voor gekozen non te worden?
Na mijn verblijf in Plum Village heb ik zes weken in solo-retraite gezeten in Spanje. Die tijd heb ik heel erg diep gekeken naar wat mij in mijn hart het diepste roert. En op een bepaald moment is mij heel duidelijk geworden dat mijn diepste aspiratie is om uit te vinden wat de werkelijke betekenis van vrijheid is.
Voor mij zijn er twee verschillende dingen. Aan de ene kant te weten wat je aspiratie is en aan de andere kant daar werkelijk naar gaan leven. Deze tweede stap bracht wel wat angst omhoog, want het is best eng om er echt werkelijk naar te gaan leven, er werkelijk voor te gaan staan. Ik ben heel erg blij dat ik non ben, maar het betekent ook dat ik mijn vrienden en familie niet zo veel meer ga zien en dat ik niet kies voor een gezinsleven.
Mijn keuze om non te worden in Plum Village komt vanuit het diepst van mijn hart, eigenlijk was het geen keus meer. Op een bepaalde manier is het ook de gemakkelijkste weg, want de energie van leven in aandacht is hier zo hoog. Je hebt dertig zusters om je heen die allemaal hun best doen heel uitgebreid te oefenen. En je hebt ook nog allemaal gasten die daarin meedoen, dus alles is erop gericht je continu terug te brengen bij jezelf. De meeste verleidingen worden ook nog een keer weggehaald. In de zin van televisie en zo, reclameblaadjes, het leven in de stad met alle verleidingen die daar omheen hangen. Op bepaalde momenten kom je ook wel weerstand tegen, omdat je nog niet altijd bereid bent om alles maar los te laten. Of omdat je dat nog niet wil. En

Enkele wetenswaardigheden over zuster Cuc Nghiem

Geboren: op 20 maart 1971 in Haarlem, opgegroeid in Aalsmeer (onder de rook van Amsterdam)
Opleiding: Internationaal Management aan de HES (Hogeschool voor Economische Studies)
Werkervaring: Facilitair manager bij een reisorganisatie.
Zelftypering: Ik heb een goed gevoel voor humor, maar ik ben ook dol op diep naar binnen kijken.
Inspiratie: Ik heb net een nieuwe tekst boven m'n bed hangen: 'Life is the most sacred dream of all'.
Favoriete plek in Plum Village: onder de grote eikenboom in de Lower Hamlet met uitzicht over de lotusvijver, de pruimenbomen en de ruisende populieren.



Tijdens de ordinatieceremonie

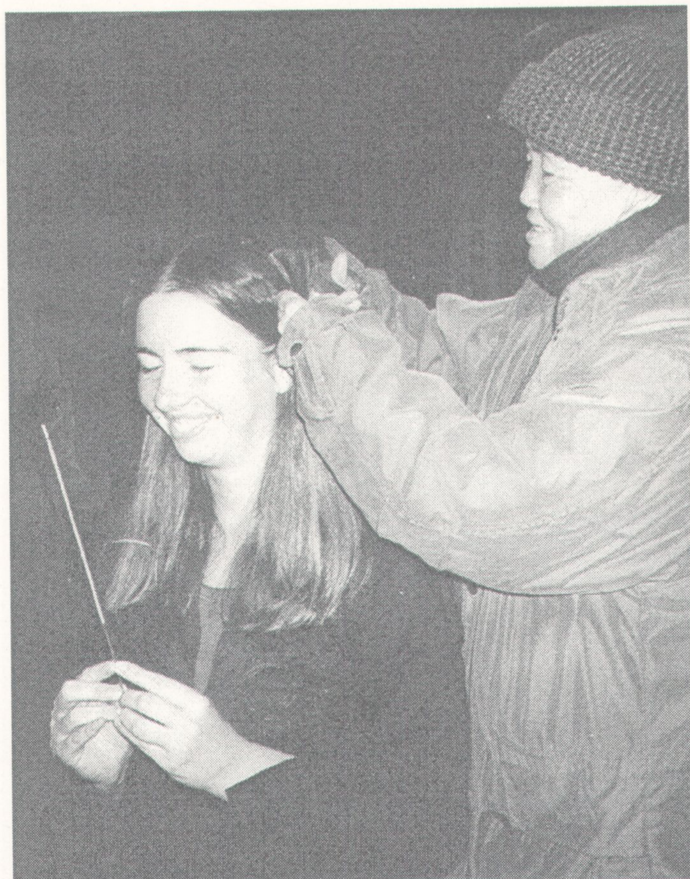
daar breek je dan toch weer doorheen, zeker doordat je altijd maar blijft oefenen. Dus het helpt je ook je werkelijk naar je aspiratie te brengen.

Kun je iets vertellen over je nieuwe naam?

Het geven van de namen is altijd een hele vrolijke gebeurtenis. Het gebeurt aan het einde van de ceremonie en ik kan me herinneren dat iedereen vreselijk begon te giechelen toen ik mijn naam kreeg. 'Cuc' betekent chrysant. Na de ceremonie ontbeten we samen met Thây en hij vertelde toen wat de symbolische betekenis van chrysant is: degene die rijkdom en roem en status achter zich laat en kiest voor een leven in eerlijkheid. Dus voor het leven van een non als het ware. Toen hij uitlegde wat het betekende, werd ik er heel erg blij mee.

Nou ben je kersverse non. Hoe is dat?

Mijn eerste ervaring is dat het een enorme verfijning is voor mijn oefening. In één keer zijn er een heleboel extra belletjes bij gekomen, zoals bijvoorbeeld de 'Mindful Manners', waar je les in krijgt en in gesteund wordt door allerlei



Afknippen van het haar

zusters. Door diep in die regels te kijken begrijp je de waarde ervan. Wanneer je anders misschien vastzit in zo'n regel en denkt: 'ja, maar waarom moeten we dan zó lopen?' of 'waarom mogen we niet zo'n pet op of niet zus of niet zo?', begin ik nu de vrijheid te zien in die regels. Een ander belletje is simpelweg de pij die je aanhebt. Dat ziet er allemaal heel erg leuk uit, maar om erin te prostreren is een heel ander verhaal. Je moet je daarbij op een bepaalde manier bewegen, waardoor je je veel meer bewust wordt van je lichaam. Dit verdiept je oefening. In die zin is dus alles erop gericht je meer bij jezelf te brengen.

Als non voel ik me ook dichter bij Thây staan en dat vind ik heel bijzonder.

Plum Village is een grotendeels Vietnamese gemeenschap. Kun je iets vertellen over de inbreng van de Nederlandse cultuur?

We hebben iedereen 'hoe gaat het?' geleerd en 'helaas pindakaas'. Verder ontkom je ook niet aan onze fysieke aanwezigheid, want in vergelijking met

de Vietnamezen zijn wij echt reuzen. Ik heb altijd een grapje met een van de zusters die mij zuster Berg noemt en ik noem haar zuster Vallei. We hebben een paar bergen en veel valleien hier in Plum Village. Wat we ook inbrengen is onze vrolijkheid, ons gevoel voor humor, ons enthousiasme om ons op het werk te storten en op het organiseren van dingetjes. Dat zijn kenmerken van ons. En de nuchterheid. We staan gewoon met beide voeten in de klei.

De Nederlandse sangha is heel blij dat er, na zuster Lan Nghiem, weer een Nederlandse non bij is gekomen. Hoe voelt dat voor jou?
Dat vind ik alleen maar ontzettend leuk. Ik heb het geluk gehad dat ik langzaam, de laatste twee jaar hier vanuit Frankrijk, de Nederlandse sangha heb leren kennen, omdat er veel mensen uit Nederland langskomen. En ook in de tijd dat ik in Nederland was, heb ik als lid van de Orde van Interzijn tijdens een Ordeweekend enkele mensen wat beter leren kennen. Enkelen waren ook hier bij de inwijding. Ik voel de steun van de Nederlandse sangha naar mij toe. Dat doet me heel erg veel en helpt me ontzettend om hier te zijn. En andersom hoop ik ook dat ik die steun richting de Nederlandse sangha kan geven. Doordat we die link over en weer hebben kan het elkaar versterken.

Is er nog iets meer wat je leuk vindt om te vertellen?
Er is ontzettende dankbaarheid in me. Bijvoorbeeld wanneer ik mijn sanghati, de gele ceremoniejurk, aantrek. Ik voelde deze dankbaarheid ook tijdens de inwijding op het moment dat ik mijn jurken in handen kreeg en we die moesten aantrekken. Ik ben dankbaar dat ik dit mag, en dat ik hier kan zijn, en bijna een ongeloof eigenlijk, dat het mogelijk is te leven naar je aspiratie. Op een bepaald moment ben ik een beetje mijn geloof daarin kwijtgeraakt. Dat ik dat heb teruggevonden vervult me met ongelofelijke dankbaarheid en ook een bepaald soort bescheidenheid. Dat voel ik ook als we een officiële ceremonie hebben. Ik ben dol op officiële ceremoniën. Ik vind het een prachtig gezicht om alle monniken en nonnen in hun sanghati samen met de leken in de grote meditatiehal te zien zitten. Dan voel ik dat ik een voortzetting ben van deze traditie waaraan ik mijn hart een beetje heb verloren. En ik voel hoeveel blijheid het me brengt.
Het vervult me ook met blijdschap dat je de gasten ziet ontspannen door de oefening, en ze blijer en lichter ziet worden. Dan denk ik: dat is waar mijn hart warm van wordt en dat is waarom ik hier ben.

Zuster Cuc Nghiem's gatha voor het eten

Dank de hemel
Dank de aarde
opdat ieder blij aanvaarde
heel de milde overvloed,
die het leven juichen doet.
Dank de hand ook, die bereid heeft
wat de dis ons heden schenkt.
Eet als iemand die de tijd heeft.
Neem met blijdschap en bedenk,
dat slechts dat ons steunt en schraagt,
wat de wijding in zich draagt.

Samen thuis

Verslag van een reissangha

Jeroen Duyser leefde tijdens de winterretraite 2002-2003 vijf maanden in Plum Village. Aan het eind van zijn verblijf reisde hij door Frankrijk met vijf anderen die ook tijdens de winterretraite in Plum Village leefden. Deze 'reissangha' vormde voor hem een prachtige overgang naar de maatschappij.

Het is zondag 23 maart 2003 en het zou een warme dag kunnen worden in Parijs. We lopen het hotel Fraternité uit en zien een hondje de nog lege straat met dwars geparkeerde auto's oversteken. Een rolluik van 'le Tabac' rammelt met een ratelend geluid open. Mijn schouders verzetten zich tegen de druk van de zware rugzak. Mijn ademhaling is kort. De tijd van gaan is gekomen. Ik ga afscheid nemen van mijn reissangha na twee bijzondere weken van samen reizen. Dit wordt moeilijk. We zijn op weg naar Place de la Bastille. Bij het bordje 'M' van 'Metro' en 'Mooi geweest' zal ik de grond in zakken en mijn reis alleen vervolgen.

Twee weken geleden. Ik kan me met moeite losmaken van de plek en de mensen die me zo dierbaar zijn geworden. Aan het eind van de negentig dagen durende winterretraite in Plum Village blijkt dat een aantal mensen dezelfde behoefte delen: een afsluitende reis door Frankrijk. En zo manifesteert de reissangha zich. Het loslaten van de Plum Village-sangha blijkt het begin te zijn van de reissangha. Het is een bont internationaal gezelschap. Matt, een vrolijke Amerikaan met het kapsel van een monnik; Lior, een toegewijde Israeliër en diepe luisteraar; Zac, een rustige Amerikaan en natuurman; Luke, een humoristische en creatieve Engelsman; Stan, een mysterieuze en gevoelige Fransman; en Jeroen, een levenslustige Nederlander en gemotiveerde beginneling.

Als we Rue du Temple inslaan, lopen we langs een winkelier die zijn anti-inbraak-rolgordijn met felgekleurde graffiti omhoog doet. De figuren verdwijnen samen met het rolgordijn en zullen pas aan het einde van de werkdag weer te zien zijn. Maar dan ben ik weer in Nederland. Het doet me denken aan de graffiti van de oudheid die we tijdens onze reis gezien hebben.

Met open mond staren we naar de beschilderingen in de muffe grotten van Gaume. Bisons in verschillende kleuren volkomen in harmonie met het reliëf en de lichtval in de grotten. 'Jemig de Pemig' roept een van mijn reisgenoten uit. Ik heb ze geleerd hoe je in het Nederlands je verwondering kan uiten. En dat doen ze met grote regelmaat.
Volgens paleontologen waren het met name de sociaal mislukkelingen en zwakkelingen die, terwijl de anderen op jacht waren en nuttige dingen deden, op hun knieën gingen en afbeeldingen



De reissangha

maakten van wat hen bezighield. Ik voel me betrokken bij deze mensen en ben blij dat ze uiting hebben gegeven aan wat ze innerlijk voelden, ondanks het ontbreken van direct nut.

We ruiken de geur van verse croissants en stoppen voor het cafeetje. Tijd voor de meest favoriete beoefening van de dag: de-pain-au-chocolat-avec-grand-café-au-lait-meditatie.

Elke dag maken we een stop voor dit ritueel. Na twee weken weten we zeker dat geen één broodje en bakkie hetzelfde zijn. Sommige broodjes zijn zeer knapperig en hebben een karige vulling. Andere zijn taai of rijkelijk gevuld met een halve pot nutella.

Dit ritueel volgt op het ochtendritueel: de gezamenlijke zitmeditatie. Elke ochtend zitten we met de slaapzakken om ons heen gerold en met een koude neus vanwege de nachtvorst een uur in stilte. De vogels en hanen laten al van zich horen. Betoverend is het als vanuit verschillende kanten de kerkklokken beginnen te luiden. 'Waking up in France I have 24 brand new hours before me'. Daarna een licht ontbijt rond een vuurtje.

We rekenen af en vervolgen onze weg naar Place de la Bastille. Het verkeer beweegt onrustig door de straten met telefonerende bestuurders die haast hebben om ergens te komen. Ik bemerk

een onbestemd gevoel in mijn maag; de pain au chocolat? Nee. Ik voel angst voor het onbekende en om het vertrouwde los te laten. Ik wil niet weg. Ik wil bij mijn kameraden blijven. Een motor rijdt voorbij. Het doet me denken aan een ervaring met deze 'leraar'.

Tijdens onze reis neem ik plaats achter op de motor bij Stan en krijg ik de gelegenheid om mijn angst en neiging tot controle duidelijk te zien. Op een kronkelige weg met rechts een ravijn en links een bergwand slingeren we van de ene bocht in de andere. En elke keer voorzie ik de ramp – de klapband, het wegglippende achterwiel, de frontale botsing. Totdat ik me na twintig minuten realiseer dat deze werkelijkheid, hoe levensecht dan ook, zich alleen maar in mijn hoofd afspeelt. Ik haal dieper adem en ontspan me. Weer een angstbeeld van een ongeluk komt voorbij en tegelijkertijd zwaaien we met gratie door een bocht. Ik kijk om me heen en zie de bergen, de slingerende rivier in het dal en de mooie natuur die begint uit te lopen. Het wordt me duidelijk hoe vaak ik bevangen door mijn angst en controle niet in staat ben om te genieten van de werkelijkheid om me heen.

We lopen in aandacht hand in hand verder over Rue Saint Antoine naar Place de la Bastille die nu niet ver verwijderd is.

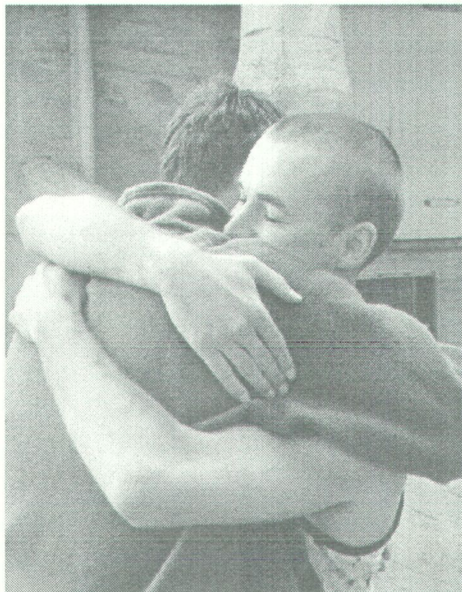
Het is mooi om samen de overgang te maken vanuit Plum Village. Halverwege de reis houden we een 'mindfulness day' en ontdekken we weer de kracht van het oefenen. Hoewel we wat grapjes maken over wie de dharmalezing zal geven en hoe de formal lunch zal gaan, zijn we zeer toegewijd. Het eten in stilte, de dharmadiscussie en de loopmeditatie maken op ons allen een diepe indruk. In diverse plaatsen doen we loopmeditatie. Voor sommige toeschouwers moet het wat 'western' associaties geven: zes onbekende kerels die langzaam en alles nauwkeurig opnemend door de straten lopen.

Ik kijk op mijn horloge en zie dat de metro over acht minuten vertrekt. Het is weer wennen aan de deadline, de lijn van de dood, het einde.

Het opmerkelijke van onze reis is dat het zich gewoon ontvouwt. Elke dag slaan we een richting in en zetten we onze tent op waar het ons bevalt. We vinden schitterende plekken aan een rivier, ravijn, berg of kasteel. Drie keer slaan we een aanbod af voor een appartement in de Franse Alpen omdat we het gevoel hebben dat we ons teveel vastleggen. Uiteindelijk krijgen we gratis een mooi huisje aan de Franse Rivièra en vinden we een zeer voordelig hotelletje in Chamonix. Door dicht bij het reisproces te blijven, verloopt het reizen zeer ontspannen en zijn de uitkomsten verrassend en altijd goed. Uiteindelijk blijkt dat we in twee weken onverwacht veel van Frankrijk zien. Vanaf Bordeaux zijn we zuidoostelijk gereden langs prachtige rivieren en bergen met kastelen. Door de Ardèche zijn we afgezakt naar de Franse Rivièra. Om uiteindelijk via de schitterende Gorges du Verdon nog op de lange latten te staan in Chamonix. Na twee weken rijden we het drukke Parijs binnen.

In stilte lopen we verder. Binnen vijf minuten zullen we elkaar loslaten. Als spinnen die samen een web gesponnen hebben, zullen we nu ieder onze eigen kant op gaan. Nog verbonden met dunne, maar stevige draden.
Wij ademen tegelijk in. Onze harten kloppen dicht bij elkaar. Het klopt! De uitademing... alsof we samen enige centimeters zakken. Ik voel een rilling komen, van onderaf mijn ruggengraat omhoog, als een ontsnapte luchtbel in het zwembad. Twee weken hebben we samen gereisd. Vanuit Plum Village zijn we vertrokken en hebben we ons laten verdwalen langs mooie kastelen aan slingerende rivieren. Nu staan we te 'huggen' in hartje Parijs. Op de achtergrond hoor ik mensen schreeuwen. Demonstranten tegen de oorlog in Irak die sinds een aantal dagen een feit is. Vanaf hier volgen we onze eigen weg. Onze reissangha die twee weken zo vertrouwd is, krijgt een andere vorm. Vanaf nu zijn we niet meer fysiek bij elkaar. Het is tijd om elkaar te laten gaan. We ademen voor de vijfde keer in. Dit voelt zo goed. Ik wil mijn vriend voor altijd vasthouden, dit moment nooit meer loslaten. Mijn ogen worden vochtig, mijn keel zwelt op, en mijn tranen nemen de vrije loop.
Dan valt een zonnestraal op mijn voorhoofd. De zon verlicht en verwarmt me. Tussen mijn schouderbladen dient zich een nieuw gevoel aan. Het trekt door mijn hele lichaam, als rimpels na een plons van een steen in rustig water. Een vredig geluksgevoel.
Ik realiseer me dat we ieder ons pad vervolgen als stralen van dezelfde zon. Ieder op zijn eigen wijze en op zijn eigen weg. We delen het besef dat we allen een uiting zijn van hetzelfde middelpunt.

Jeroen Duyser
Joyful Peaceful Energy of the Heart
Sangha Nijmegen



Mijmeringen

De artikelen over Nora [zie *Klankschaal* 18, red.] en van Thây over voorouders, dood en leven, hebben me diep getroffen. Het bracht me terug naar de beleving van de dood van mijn vader in de stille momenten bij zijn lichaam. Ik heb toen iets opgeschreven wat heel sterk raakt aan de inhoud van deze artikelen (hoewel ik toen nog niets van Thây en zijn levensopvattingen afwist). Hieronder volgen deze mijmeringen.

Bij het lichaam van mijn overleden vader (26 – 30 januari 1990)

Ik beloof dat ik datgene in mijn, dit, leven tot klaarheid zal brengen wat in jouw leven nog duister is gebleven. Ik ben van jouw bloed, ik heb jouw natuur. Jouw leven doorstroomt mij, jouw duistere kanten zijn ook de mijne. Jouw eerbied en liefde voor de ongerepte natuur zijn óók de mijne. En nu ben ik jouw handen en voeten geworden.

Jouw zielenadel, jouw rechtschapenheid en vriendelijkheid doorstralen nu onbelemmerd jouw gezicht. Ik zou jou onrecht aandoen door de hoekige kanten van jouw aard voort te zetten. Jij hebt mij geholpen door in dit lichaam, diep in de materie verankerd, aanwezig te zijn, je ware aard vaak geweld aandoend – opdat ik me des te scherper bewust kan worden van mijn eigen aard, om daarmee aan de gang te gaan. Ik zou jou onrecht aandoen als ik mijn zielenadel en innerlijke vrede zou verbergen onder een rusteloos en onbehouwen optreden. Ik zou jou verloochenen door mijn gehechtheid aan geld, overdreven maaltijden en berekenend geven aan anderen. Jij hebt immers altijd ervoor gezorgd dat ik niets tekortkwam! Ik zou jou kleineren als ik mijn eigenwaan, vooral op het spirituele vlak, vrij spel zou laten (en dat is nog geraffineerder dan het najagen van een maatschappelijke carrière). Al jouw liefde, warmte en tederheid had zich samengebald tot mij – en nu is het aan mij om het te laten doorstromen naar heel de schepping.

Margriet van Kampen
Zwolle



Nieuws van een net-ontkiemde sangha

In de vorige *Klankschaal* had ik een oproepje geplaatst om mensen te vinden die bij Leiden wonen en geïnspireerd zijn door Thich Nhat Hanh. Twee mensen reageerden, en samen met een goede vriendin van me kwamen we 19 januari voor het eerst bij elkaar. We maakten plannen hoe we het beste konden zorgen voor dit nieuwe plantje dat in Leiden ontkiemde. We voelden ons plechtig, verwachtingsvol en verantwoordelijk, maar wisten ook meteen al dat we echt niet alleen met dit zichtbaar aanwezige viertal waren.
Er zijn veel mooie woorden geschreven over boeddha, dharma en sangha, waarvan de strekking is: deze drie juwelen zijn geen ideeën, zij zijn ons leven. Wanneer wij onze toevlucht tot de boeddha nemen, neemt de boeddha zijn toevlucht ook tot ons. Wij vertrouwen ons aan de grond van inzicht toe en de boeddha vertrouwt zich aan ons toe, zodat inzicht, liefde, mededogen kunnen leven. Het is duidelijk een gezamenlijk feest dat de omstandigheden gunstig zijn voor iets nieuws. Het gedichtje voor het planten van een boom is wel toepasselijk:

Ik vertrouw mij aan de aarde toe
De aarde vertrouwt zich aan mij toe
Ik vertrouw mij aan de boeddha toe
Boeddha vertrouwt zich aan mij toe
(*Het hart van Boeddha's leer*,
hfdst 21, de drie juwelen)

In onze ruimte hangt de Thangka van de witte Tara, de Tibetaans-boeddhistische godheid die ook Prajnaparamita, de moeder van alle boeddha's wordt genoemd. Zij geldt als de volmaaktheid van wijsheid en kennis, heeft de kracht mensen te verlossen van de acht grote angsten en onjuiste denkbeelden, en kan ons helpen de natuur van de geest te verwezenlijken, zodat we leren waar te nemen als een boeddha (bron: *Het vrouwelijk gezicht van het boeddhisme* door Gill Farrer-Hals, uitg. BZZToH). Heel inspirerend en helpend dus.
En dan loopt daar ook nog de poes Suzanna rond, die ons uitnodigt de aandacht in het hier en nu te houden. Ze laat ons zien dat het heel plezierig is om je ware zelf te zijn.
Ik kom regelmatig in de sangha van Haarlem, en daar wordt met veel belangstelling de groei van deze loot in Leiden gevolgd, ik heb de sanghamap met ceremoniën mogen kopiëren, en kan zien en ervaren hoe een volwassen sangha floreert. Onze ontwikkeling wordt van alle kanten gesteund, en dat geeft een dankbaar en grenzeloos gevoel, *the stream of all buddha's*.
Inmiddels zijn we vier keer bij elkaar geweest (maandags om de week) en heeft ons groepje zich uitgebreid. We ademen, mediteren, oefenen, wisselen ervaringen uit, luisteren naar liedjes en mantra's uit Plum Village, en drinken thee. We hebben het goed met elkaar, en kijken met verwondering, plezier en dankbaarheid hoe in Leiden deze wonderplant, die we ook zelf zijn, tot wasdom komt.

Else Meerman,
True Manifestation of the Heart
Sangha Leiden

Vrede zingen

In de zomer van 2001 in Plum Village ontstond er in onze groep met dharma-discussie een indrukwekkende situatie. Een Duitser vertelde dat zijn vader, zijn grootvader en overgrootvader beroeps-militair waren en allemaal in de oorlog gevochten hadden; zij hadden vermoedelijk ook mensen gedood. Er werd eigenlijk nooit over gesproken en hij vertelde over zijn pijn dat hij deze geslotenheid ook bij zichzelf opmerkte, hoe moeilijk hij het vond om over zijn gevoelens te praten. Omdat hij gehoord had dat in de Upper Hamlet, bij de afgebrokkelde muur naast de eetzaal, in de Tweede Wereldoorlog Fransen waren gefusilleerd die in het verzet zaten, wilde hij daar graag een ceremonie houden.

Zijn openhartige verhaal was aanleiding voor allerlei mensen om te vertellen over oorlogsherinneringen en wat voor invloed die nu nog hadden op hun leven. Onze Vietnamese broeder die de sangha leidde, vertelde huilend over zijn herinneringen aan de Vietnam-oorlog, hoe zijn broertje elke keer als er 's nachts een vliegtuig overvloog rechtop met grote angstogen in bed zat en daarna niet kon slapen. Wat voor indruk dit op hem had gemaakt als jongen…

De Duitser wilde in zijn ceremonie bij de muur graag een 'hugging meditatie' met een Fransman doen en nodigde onze groep uit om hierbij aanwezig te zijn. Toen dacht ik: 'Wat zou het fijn zijn, als ik daar een lied bij kon maken'. Dat lukte en het werd een hele mooie ceremonie.

Na een tijdje hoorde ik van Plum Village dat de broeders het lied zongen en dat er een tweede couplet bij was ontstaan. Aan het eind van het jaar vertelde een Israeliër me dat het lied werd gebruikt in de uitwisseling tussen Palestijnen en Israeliërs en dat het in het Hebreeuws en Arabisch was vertaald. Dat deed mijn hart goed. Daarom dacht ik: misschien vinden jullie het ook leuk met het lied kennis te maken.

Naast bezig zijn met de beoefening in de traditie van Thich Nhat Hanh ben ik ook actief in een oecumenische gemeente in Groningen. Daar schrijf ik ook wel eens liederen voor en ik merk hoe sterk de aandachtsoefening van invloed is op de teksten. We waren een keer met de zaligsprekingen bezig: 'Zalig de vredestichters, want zij zullen kinderen van God genoemd worden.' Toen onstond er een lied waarin ik een deel uit een psalm combineerde met een zin waarbij ik aan de loopmeditatie moest denken. 'Zalig ben jij die onze voeten richt op de weg van de vrede' (daarbij dacht ik sterk aan Thây). De tekst van het lied werd: 'Vrede, vrede, vrede. Vrede in mijn hart, vrede in dit huis, vrede in dit land, op deze aarde. Zalig ben jij die onze voeten richt op de weg van de vrede, zalig ben jij die elke dag opnieuw die ene kleine stap zet.' In een nog komende dienst over 'ontvankelijkheid' zal ik twee keer de klankschaal luiden. Zo zie je maar: Boeddha leeft, Christus leeft.

Else Marijke Schot
Compassionate Heart of the Source
Sangha Groningen

Ik huil jouw tranen

Tekst en muziek: Else Marijke Schot

solo; Dm Gm Dm allen: Dm

1. Ik huil jouw tra - nen, voel je ook mijn pijn? Ik huil jouw tra - nen voel je
2. Ik lach jouw lach, voel je mijn ple - zier? Ik lach jouw lach voel je

Gm Dm Dm F A Dm

ook mijn pijn? Diep be - grij - pen vult mijn hart, diep be - grij - pen vult mijn hart. Diep be -
mijn ple - zier? Diep be - grij - pen vult mijn hart, diep be - grij - pen vult mijn hart. Diep be -

Dm F A Dm Gm C

grij-pen vult mijn hart, diep be - grij - pen vult mijn hart en vre - de en
grij-pen vult mijn hart, diep be - grij - pen vult mijn hart en lief - de en

A Dm Gm A Dm Gm C

vre - de flui - stert een nieuw lied en vre - de en
lief - de flui - stert een nieuw lied en lief - de en

A Dm Gm A Dm

vre - de flui - stert een nieuw lied.
lief - de flui - stert eeb nieuw lied.

Ik huil jouw tranen, voel je ook mijn pijn?
Ik huil jouw tranen, voel je ook mijn pijn?
Diep begrijpen vult mijn hart, diep begrijpen vult mijn hart
Diep begrijpen vult mijn hart, diep begrijpen vult mijn hart
en vrede en vrede fluistert een nieuw lied
en vrede en vrede fluistert een nieuw lied

De tweede couplet ontstond in het proces van zingen door Plum Village leden:

Ik lach jouw lach, voel je mijn plezier?
Ik lach jouw lach, voel je mijn plezier?
Diep begrijpen vult mijn hart, diep begrijpen vult mijn hart
Diep begrijpen vult mijn hart, diep begrijpen vult mijn hart
en liefde en liefde fluistert een nieuw lied
en liefde en liefde fluistert een nieuw lied



Wie is de boeddha?

Wie is de boeddha en waar kan ik hem vinden? In dit verhaal van Thich Nhat Hanh lezen we hoe een jonge monnik een antwoord zoekt op deze vragen. Het verhaal staat in het boek A Pebble in Your Pocket *('Een kiezelsteen op zak') dat Thich Nhat Hanh speciaal voor kinderen heeft geschreven.*

Een van mijn studenten worstelde in zijn jeugd met de vraag 'Wie is de boeddha'. Deze student heette Hu, en dit is zijn verhaal.

Toen Hu zes of zeven jaar was, vroeg hij zijn vader en moeder of hij monnik mocht worden. Hij hield ervan om naar de boeddhistische tempel te gaan. Hij ging daar altijd met zijn ouders heen als het nieuwe maan en volle maan was, om bloemen, bananen, mango's en allerlei soorten exotisch fruit te offeren aan de boeddha.

In de tempel was iedereen altijd aardig tegen Hu. Wanneer mensen naar de tempel kwamen, leken ze meer ontspannen en vriendelijker. Hu wist ook dat de hoofdmonnik hem aardig vond. Hij gaf Hu altijd een banaan of een mango als hij naar de tempel kwam. Daarom hield Hu ervan om daarheen te gaan.

Op een dag zei hij: 'Mama, ik wil monnik worden en in de tempel wonen.' Ik denk dat hij monnik wilde worden omdat hij ervan hield om bananen te eten. Dat snap ik wel! In Vietnam zijn er verschillende soorten bananen die zó lekker zijn!

Hoewel hij nog jong was, besloten zijn vader en moeder om hem naar de tempel te laten gaan als leerling. De hoofdmonnik gaf Hu een kleine, bruine pij om te dragen. In zijn mooie nieuwe pij moet hij eruit hebben gezien als een babymonnik.

Toen hij monnik werd, geloofde Hu dat de boeddha van bananen, mango's en mandarijnen hield: mensen brachten altijd dat soort vruchten en ander fruit mee naar de tempel en zetten dat voor de boeddha neer. Volgens Hu kon dat alleen maar betekenen dat de boeddha heel veel van fruit hield.

Op een avond wachtte hij in de tempel totdat alle bezoekers naar huis waren gegaan. Hij stond heel stil bij de ingang van de boeddhazaal. Hij controleerde goed of er niemand anders in de buurt was. Toen keek hij in de boeddhazaal. Het boeddhabeeld was even groot als een echt mens. Hu dacht dat het standbeeld de boeddha was. Hu stelde zich voor dat de boeddha de hele dag heel stil zat en dat hij een banaan zou pakken als de zaal leeg was. Hu wachtte en bleef kijken, hopend dat hij de boeddha een van de bananen zou zien pakken die voor hem lagen opgestapeld. Hij wachtte heel lang, maar hij zag de boeddha geen banaan pakken. Hij snapte er niets van. Hij begreep niet waarom de boeddha geen van de bananen at die mensen naar hem hadden gebracht.

Hu durfde er niets over aan de hoofdmonnik te vragen, want hij was bang dat deze hem maar onnozel zou vinden. Dat gevoel hebben we eigenlijk best vaak. We durven geen vragen te stellen omdat we bang zijn om onnozel gevonden te worden. Dat gold ook voor Hu. En omdat hij geen vragen durfde te stellen, was hij in de war. Ik denk dat ik naar iemand zou zijn toegegaan en een vraag had gesteld. Maar Hu vroeg niemand iets.

Toen hij ouder werd, bedacht hij op een dag dat het boeddhabeeld niet de boeddha was. Dat was een prestatie! Dat inzicht maakte hem erg gelukkig. Maar toen kwam er een nieuwe vraag in hem op: als de boeddha niet hier is, waar is hij dan? Als de boeddha niet in de tempel is, waar is de boeddha dan?Elke dag zag hij mensen naar de tempel komen en voor het beeld van de boeddha buigen. Maar waar was de boeddha?

Mensen in Vietnam die het Zuivere Land Boeddhisme beoefenen, geloven dat de boeddha's in het Zuivere Land verblijven, in de richting van het westen. Op een dag hoorde Hu iemand zeggen dat het Zuivere Land het thuis van de boeddha's was. Daardoor ging Hu geloven dat de boeddha in het Zuivere Land was, wat hem erg ongelukkig maakte. Waarom, zo vroeg hij zich af, koos de Boedddha ervoor om zo ver van de mensen te leven? Dus zo had hij nóg een vraag.

Ik ontmoette Hu toen hij veertien was en hij vroeg zich dit alles nog steeds af. Ik legde hem uit dat de boeddha niet ver weg van ons is. Ik vertelde hem dat de boeddha in ieder van ons is. Een boeddha zijn betekent ons bewust zijn van wat er zich ieder moment in ons en om ons heen afspeelt. boeddha is de liefde en het begrip dat ieder van ons in zijn hart draagt. Dat maakte Hu erg gelukkig.

De boeddha is overal waar je liefde en begrip ziet. Iedereen kan een boeddha zijn. Denk niet dat de boeddha een standbeeld is of iemand die een heiligenkrans om zijn of haar hoofd heeft of iemand die een geel gewaad draagt. Een boeddha is iemand die zich bewust is van wat er zich in hem en om hem heen afspeelt en die veel begrip en compassie heeft. Of een boeddha nu een man of een vrouw is, jong of niet zo jong, een boeddha is altijd heel prettig en fris.



Vrede begint bij mijzelf

In oktober 2003 vond in Plum Village de retraite 'Lijden transformeren, in harmonie leven' plaats voor Israëliërs en Palestijnen en leden van de internationale gemeenschap. Dankzij de financiële steun van de Nederlandse sangha hebben leden van de gemengde Palestijns-Israëlische sangha ook deel kunnen nemen aan deze retraite. Hieronder volgt een samenvatting van een interview met Rochelle Griffin en Jane Hulshoff Pol voor de BOS-radio over deze retraite.

Waarom heeft Thich Nhat Hanh deze retraite geïnitieerd?
Jane: Een aantal jaren geleden is een sangha van Israëliërs en Palestijnen gevormd. Dit initiatief werd het 'Vrede begint bij mijzelf'-project genoemd. Deze groep is een aantal keren uitgenodigd om naar Plum Village te komen om deel te nemen aan de zomerretraite. De retraite in oktober was een vervolg hierop en was open voor een veel bredere groep Palestijnen en Israëliërs.

Rochelle, jij maakte deel uit van de Palestijnse gespreksgroep. Kun je iets vertellen over wat je daar erg heeft aangegrepen?
De groep was heel boos aangekomen. De reis was een helse tocht waarin sommigen over geitenpaden over een berg moesten klimmen en twee dagen moesten lopen om een taxi te vinden om naar het vliegveld in Jordanië te kunnen gaan. Er was ook een man in een rolstoel, die vlak voor zijn huis was neergeschoten door Israëlische militairen. In de gesprekken met deze man was er in het begin veel bitterheid en een gevoel van wanhoop en onrechtvaardigheid. Maar in de loop van de week merkte ik een verandering bij hem. Hij was toen in staat de zaadjes van vrede en compassie in zichzelf te ervaren en tegen het einde van de week was hij een van de meest heldere woordvoerders in het verlangen naar vrede op een veel dieper niveau.

Jane, jij maakte deel uit van de Israëlische gespreksgroep. Wat voelde je toen je hun verhalen hoorde?
Tijdens het delen binnen de Israëlische groep voelde ik het lijden van vele generaties joods-zijn, en omdat ik zelf joods ben, voelde ik ook het verdriet van mijn eigen familie. Het was voor mij daarom ook erg emotioneel.

Was het niet moeilijk daarbij te zijn en geen partij te kiezen?
Jane: Volgens Thây heeft partij kiezen nooit geholpen. We moeten de kant kiezen van het stoppen van het lijden. Dat moet heel duidelijk zijn.

Maar, Rochelle, ik begreep een beetje, dat met name in de Palestijnse groep er veel agressie was. Mensen uitten zich heel expliciet. Kan je hier iets over zeggen?
Ik denk dat agressie eigenlijk een roep is vanuit wanhoop. Het gaat er daarbij niet om wie gelijk heeft, want mijn vermoeden is dat beide groepen voor een deel gelijk hebben, en voor een deel



In gesprek tijdens de retraite

geen gelijk hebben. Maar door het luisteren naar de pijn kunnen we elkaar werkelijk ontmoeten en dan kan er een verbroedering plaatsvinden en kunnen we elkaar gaan erkennen als mensen.

Jane, wat was voor jou de meest indrukwekkende ervaring binnen de Israëlische groep?

Ik was diep geraakt door een gedicht, geschreven door een Israëlische vrouw. Zij had het verhaal gehoord van een Palestijns meisje over haar broer die een zelfmoordactie had gepleegd in een restaurant in Israël twee jaar geleden. Ik lees een stukje van het gedicht voor.

My heart is beating loud in my body
Tears fill my eyes
Then I hear the voice of the woman on my left.
Her German accent touching my seeds of Auschwitz
And my mind goes crazy from one side to the other.
I cry for the victims of Germany, of the Westbank and of terrorism
I cry for the soldiers, the Jews and the Arabs
I cry for the fathers, mothers, sisters, brothers and all the children
I cry for this land that is supposed to embrace the chosen ones

Rochelle, kun je nu zeggen dat je een verschil hebt gezien bij de mensen tussen het moment dat ze aankwamen en het einde van de retraite? Is er iets met ze gebeurd?

Ik heb zeker een verzachting bij een aantal mensen gezien en een nieuwsgierigheid naar de oefening van vrede zijn en naar de instrumenten die Thich Nhat Hanh ons aanreikt. Er was ook een absolute bereidheid om op deze weg door te gaan.

Jane: Ik heb gezien dat, bij deze, maar ook bij eerdere retraites, deelnemers vaak met heel veel boosheid aankomen en dat daar verandering in komt. Dankzij de oefening in Plum Village wordt de boosheid getransformeerd en dat is essentieel omdat alleen vanuit compassie de juiste acties in het vredesproces ondernomen kunnen worden.

Heeft Thich Nhat Hanh mensen nog specifiek opgeroepen tot een bepaalde actie?

Jane: Er was een oproep aan de Palestijnen zich te verenigen om in harmonie te leren samenwerken, en om vervolgens over een jaar voor het gebouw van de Verenigde Naties in New York in hongerstaking te gaan, daarbij gesteund door de Israëliërs, om op die manier steun van de hele wereld te verwerven voor het vredesproces.

Rochelle: Thâys oproep was ook dat de Palestijnen samen met de Israëliërs een vredesconferentie zouden organiseren, vanuit de mensen zelf. Het is duidelijk dat de regeringen niet tot een oplossing kunnen komen. Ze hebben daar alle mogelijkheden toe gehad en er is nog steeds geen vrede. Zoals Thich Nhat Hanh ook vanuit zijn ervaring in Vietnam zegt: 'Het moet echt komen vanuit de mensen.'

Om de activiteiten in Israël voort te kunnen zetten en om meer afvaardigingen de gelegenheid te kunnen geven naar Plum Village te gaan, wordt jullie voortgaande steun zeer gewaardeerd. Donaties kunnen overgemaakt worden op rekeningnr. 6839039 van de Stichting Leven in Aandacht, Alkmaar (voor Nederland) of rekeningnr. 850-0139177-77 van Hokiviet, Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen (voor België), onder vermelding van 'Vrede begint bij mijzelf'. Voor meer informatie zie: www.aandacht.net of www.peacebegins.net.



Nieuws van het Being Together Initiatief

Sinds kort mag ik de contactpersoon zijn voor het Being Together Initiatief in Nederland. Jan Boswijk heeft mij gevraagd het stokje over te nemen tijdens een bezoek aan Plum Village afgelopen najaar.
Na enig denken besloot ik zijn vraag positief te beantwoorden. Mijn aarzeling zat en zit in het gegeven dat ik nog 'nieuw' ben in de oefening en dat het mij soms moeite kost de vrede in mij te bewaren…
Jaren geleden heb ik anderhalf jaar in Israël gewoond. Het was toen dat ik ten diepste heb ervaren dat 'geweld' in welke vorm dan ook niet bijdraagt aan het vredesproces.
Nu, vele jaren later, is er gelegenheid om de mensen die daar bezig zijn met de beoefening van leven in aandacht vanuit de Nederlandse sangha te ondersteunen. In het gecompliceerde dagelijks leven van Israël is alle steun daarbij van harte welkom.
Uit mijn eerste contacten met Jonathan van het Being Together Initiatief begrijp ik dat 'deelnemen aan een retraite' door mensen van buiten Israël en de bezette gebieden een wens is. De eerste gelegenheid daartoe is twee retraites die georganiseerd worden in juni. Meer informatie hierover vind je op www.beingtogether.org. Ik hoop in de toekomst op deze plek een 'live' verslag te kunnen doen van een bezoek aan een retraite.
Voor meer informatie kun je me bellen : tel. 0183-632405.

Tamara Hoogesteger
Clear Understanding of the Heart
Gorinchem

Afsluiting van de Israëlisch-Palestijnse retraite



Vietnamprojecten vanuit Nederland

Nieuwe organisatie

De taken rond de Vietnamprojecten worden voortaan gedeeld door drie mensen: Marieke Westerveld is coördinator van de Vietnamprojecten. Zij is het aanspreekpunt voor informatie en het toesturen van folders of andere informatie over deze projecten en ook degene die de organisatie rondom de projecten aanstuurt. Françoise Pottier is verantwoordelijk voor de financiën en maakt het geld over naar de rekening van Plum Village. Rochelle Griffin is contactpersoon voor zuster Chan Khong en zet zich in om fondsen voor deze projecten te werven.

Informatie

Marieke Westerveld: 020 - 6185249. Wil je een donatie doen voor de Vietnamprojecten, maak dan een bedrag over op Postbank rekeningnummer 6839039, t.n.v. Stichting 'Leven in Aandacht', te Alkmaar onder vermelding van Vietnamprojecten.

Dank aan Heleen

Graag willen we Heleen Verleur hartelijk danken voor haar jarenlange inzet voor de Vietnamprojecten die de Nederlandse sangha via zuster Chan Khong ondersteunt. Heleens inzet en toewijding was groot. Met de komst van haar prachtige tweelingdochters in 2003 besloot ze om haar taak over te dragen [zie *Klankschaal* 18, red.].

Nieuw kinderopvangproject in Vietnam: hulp gevraagd!

Naast de huidige steun aan studenten en kinderen is met zuster Chan Khong afgesproken dat wij graag ook een 'eigen project' zouden willen. Dat is tastbaarder en kan door reizigers in Vietnam bezocht worden. Zij heeft voorgesteld dat wij het bouwen van een kinderopvang in het dorp Trung Kien ondersteunen.

De patriarch (spiritueel voorvader) Nhat Dinh, die de Tu Hieu Tempel heeft gesticht (de *root temple* van onze leraar Thich Nhat Hanh) kwam zelf uit het dorp Trung Kien, dat nog steeds behoort tot de armste delen van Vietnam. In het dorp en directe omgeving wonen 150 families die pas een irrigatiesysteem hebben ontvangen van Plum Village. Zij zijn nu druk bezig om de grond te bewerken voor de nieuwe periode van inzaaien en oogsten.

Wat ze heel hard nodig hebben is een dagopvangschool voor ongeveer zeventig peuters en jonge kinderen, zodat de vader én de moeder kunnen werken om het gezin bijeen te houden en om te kunnen overleven. De families kunnen een klein deel van het geld zelf opbrengen voor de aankoop van het land, het salaris van de leerkrachten en hulpjes en ook voor de warme maaltijd die de kinderen op school ontvangen, maar zij kunnen het onmogelijk helemaal betalen.

Zuster Chan Khong vraagt aan de Nederlandse sangha of wij 7500 dollar (ongeveer 6000 euro) zouden willen inzamelen voor dit project in het dorp

van onze patriarch. Het lijkt mij een haalbare doelstelling. Bij deze bied ik mij aan om verschillende sangha's in Nederland te bezoeken om mijn ervaringen in Vietnam te delen en dia's te laten zien.
Mijn vraag aan de sangha's is om een aandachtige dag of andere activiteit te organiseren met wat meer publiciteit omwille van deze fondswervingsactie. Wij hopen in het najaar ook een concert te organiseren ten bate van dit project. Help ons te helpen!!!

Rochelle Griffin
True Light of Peace
Sangha Zuid



Toen ik de Tu Hieu Temple bezocht in 2001, wees een van de monniken ons de begraafplaats van Nhat Dinh en vertelde daarbij een grappig verhaal. Deze abt-monnik had een oude zieke moeder die hij liefdevol verzorgde voor een lange tijd. Op aanbeveling van een arts die had gezegd dat zijn moeder wat meer op kracht kon komen als zij vis zou eten, ging Nhat Dinh naar de markt om een vis te kopen. De mensen in het dorp schudden met hun hoofd dat hij een vis ging kopen, in de veronderstelling dat hij die zelf ging opeten, wetend dat hij geen 'levende wezens' mocht doden of eten. En nog een paar weken later, herhaalde zich dit tafereel dat Nhat Dinh een vis kocht en meenam naar de tempel.
Geleidelijk sterkte zijn moeder aan, en toen zij het dorpsgeroddel hoorde, zei ze: 'Jullie hebben het niet begrepen, de vis die mijn zoon kocht, was voor mij, op doktersadvies, anders was ik gestorven!' En toen hadden de dorpsgenoten spijt dat zij zo snel hadden geoordeeld zonder dieper luisteren en begrijpen.

Rochelle Griffin

Vietnamprojecten vanuit België

Vanaf 1995 werken wij voor de volgende projecten:

Project I: kinderopvang
Liefdevolle opvang van kindjes met één voedzame maaltijd per dag en onderricht door bekwame leerkrachten. 60 euro per jaar, per kindje.

Project II: steun voor leerkrachten
Een bijdrage aan het salaris van een geëngageerde leerkracht, die voor de opvang van de kindjes zorgt. 222 euro per jaar.

Project III: keukenhulpjes
Voedselvoorziening voor keukenhulpjes. 36 euro per jaar

Over het jaar 2003 hebben wij bijdragen ontvangen voor 117 kinderen, 10 leerkrachten en 11 keukenhulpjes. Wij ontvingen 980 euro voor het Vredesproject Israël-Palestina. De ontvangen bijdragen gaan integraal naar deze projecten. Wij danken alle donateurs zeer hartelijk.
Giften kunnen overgemaakt worden op rekeningnummer 850-0139177-77 van Hokiviet, Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen, o.v.v. 'sociale projecten'.

Odette Bauweleers
True Stream of Understanding
Sangha Antwerpen



Boekennieuws

Joyfully together. The art of building a harmonious community
Dit boek geeft concrete aanwijzingen voor geweldloze communicatie, die iedere gemeenschap kunnen helpen om in vreugde en harmonie samen te leven.
110 blz., 11 euro

Finding our true home. Living in the pure land here and now
(over de Amitabba sutra)
'As human beings our deepest desire is to find an environment which is secure and where there is love and understanding. All of us want to live in such an environment.'
140 blz., 13 euro

Opening the heart of the cosmos
(Insights in the lotus sutra)
Thich Nhat Hanh toont in dit boek aan dat boeddhistische wijsheid toepasbaar is op hedendaagse problemen zoals het conflict in het Midden Oosten, de bedreiging van het terrorisme en de milieuverontreiniging.
385 blz., 29 euro

The hermit and the well
(voor kinderen)
Illustraties van Vo-Dinh Mai
Een autobiografisch verhaal over een jongen die op zoek naar een kluizenaar de bron van eigen vreugde vindt.
gebonden, 32 blz., 17 euro

Thomas Merton and Thich Nhat Hanh. Engaged spirituality in an age of globalization – Robert H. King
Hoewel Thomas Merton and Thich Nhat Hanh elkaar slechts eenmaal ontmoetten, verbinden zij beiden contemplatie met sociale actie.
226 blz, 23 euro

Nieuwe cd's:

Chanting breath by breath
De monniken en nonnen van Plum Village zingen op deze CD uit het Plum Village Chanting and Recitation Book
60 min, 17 euro

Graceful Passages
(A companion for living and dying)
Muziek van Gary Remal Malkin met gesproken bijdragen van Thich Nhat Hanh, Elisabeth Kübler Ross, Ram Das, Sunanda Gandhi en anderen
2 cd's, boekje 56 blz., 27,50 euro

Een volledig overzicht van de boeken staat op de website van de Stichting Leven in Aandacht: www.aandacht.net
Wil je deze of andere boeken bestellen, dan kan dat bij:
Stichting Vrede Leven
p/a Willy Bijl
Irenestraat 14 1741 CS Schagen
tel. 0224-298695
E-mail: willy.bijl@quicknet.nl

Activiteiten in de traditie van Thich Nhat Hanh

Zowel in Nederland als in België komen op verschillende plaatsen regelmatig sangha's bijeen. Een sangha is een gemeenschap van mensen die met elkaar uitwisselen hoe zij de weg van liefdevolle aandacht en begrip, die Thich Nhat Hanh ons leert, in praktijk brengen. Ervaring met meditatie is niet nodig. Cursussen en andere activiteiten zijn te vinden op pagina 52.

In Nederland

Alkmaar

Eenmaal in de maand Dag van Aandacht van 10.00 – 13.00 uur, met o.a. meditatie, wandelen, uitwisseling en soms een videolezing van Thich Nhat Hanh. Data: 16 mei, 13 juni.
Info: Elizabeth van Veen, 072-5401707 of Willy Bijl 0224-298695

Amsterdam

Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66 hs, Amsterdam.

- Ochtendmeditatie maandag t/m vrijdag: 7.30 – 8.30 uur.
  Kosten: geen
- Elke vrij. 18.30 – 22.00 uur: zitmeditatie, videolezing Thich Nhat Hanh, maaltijd (zelf brood meenemen) en uitwisseling.
  Kosten: 7,50 euro.

Info: e-mail: centrumlia@mail.com; tel. 020-6164943,

Arnhem

- Eén zondag in de maand een middag in aandacht van 13.30 – 16.30 uur: 16 mei, 13 juni.
- Wandelmeditatie in het bos op zondagmorgen, gevolgd door gezamenlijke lunch (lunchpakket meenemen) voorafgaand aan de middagbijeenkomst van 10.00 – 12.00 uur: 16 mei.
- Eén woensdagavond in de maand bekijken we dharmalezingen van Thich Nhat Hanh op video, gevolgd door discussie van 19.30 – 21.30 uur.
  Data: 26 mei, 30 juni.

Info: Jane Hulshoff Pol, 026-3340496 en Jolande Mol, 0317-460493

Den Haag

Elke zondagochtend, 10.00 – 12.00 uur, zit-, loop- en theemeditatie, een korte tekst, uitwisseling van ervaringen. Graag zelf een meditatiebankje/kussentje/stoeltje meenemen.
Kosten: 3,50 euro per keer
Info: Dieu De Throng Tri, 070-3657326, Joost van Rens en Robin Lee Schiff, 070-3924134, Wietske Vriezen, 070-3020032

Eindhoven

Elke woensdagavond, 20.15 – 22.00 uur, meditatiebijeenkomst. Regelmatig oefeningen en recitaties, zoals het reciteren van de Vijf Aandachtsoefeningen, dharma-uitwisseling en de Touchings of the Earth.
Info: Rahel Ziskoven, 040-2514515

Enschede
Elke derde zondag van de maand van 10.00 – 13.00 uur: meditatiebijeenkomst.
Info: Dick Michon, 053-4318797

Gorinchem
Elke eerste zondag van de maand een bijeenkomst van 10.30 – 12.30 uur in Gorinchem met zit-, loop-, zitmeditatie, ervaringen uitwisselen en theedrinken.
Info: Titia Thierens, 0183-634750

Groningen
Elke tweede zaterdag in de maand een bijeenkomst van 10.30 – 13.30 uur. Programma: zitmeditatie, loopmeditatie, zitmeditatie, dharmadiscussie en daarna soep en gezellig bijeenzijn. Een eenvoudige, ongecompliceerde ontmoeting in oprechtheid, vrede en blijdschap.
Info: Else Marijke Schot en Jan Erkamp, 050-5423517

Haarlem
Elke eerste en derde woensdag van de maand een bijeenkomst van 19.30 – 20.45 uur. Programma: een korte tekst, zit- en loopmeditatie. Op de derde woensdag van de maand gaan we een uurtje langer door en wisselen we ervaringen uit. Voor het gebruik van de ruimte wordt een kleine financiële bijdrage gevraagd.
Info: Carolien Balt, 023-5316680 en Didi Overman, 023-5259569

Heerewaarden (nabij Zaltbommel)
Sangha Rivierenland maandagavonden, om de 14 dagen
Programma: zit- en loopmeditatie, theedrinken, uitwisseling. Je bent welkom v.a. 19.45 uur. Het programma is van 20.00 – 21.30 uur.
Locatie: Vuurvlinder Centrum (Hogestraat 28-30, Heerewaarden)
Begeleiding: leden van de kerngroep



Meditatief lopen in Heerewaarden

van Sangha Rivierenland, Rochelle Griffin, en soms andere leden van de Orde van Interzijn.
Aanmelding en informatie: Jantien Lodder, 0487-573378 (werkdagen van 19.00 – 19.30 uur), e-mail: jantienl@tiscali.nl; www.stichtingvuurvlinder.nl

Leiden
Sinds januari 2004 bestaat deze sangha (zie p. 35). Het voorlopige programma is: elke maandag van de oneven week 20.00 – 22.00 uur bijeenkomst met meditatie, oefening, uitwisseling, thee.
Data: 3 en 17 mei, 31 mei lopen in aandacht, 14 en 28 juni.
Info: Else Meerman, tel. 071-5170171, meermanelse@hotmail.com

Nederhorst den Berg
Elke derde zondag van de maand, van 10.00 – 17.00 uur, een Dag van Aandacht in de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (vanaf station Weesp met de treintaxi).
Info: Thich Trong Tri, 0294-254393 of e-mail: olandeanande@metta.lk

Niel (vlak over de grens bij Nijmegen)
Elke eerste zaterdag van de maand een meditatiebijeenkomst. Aanvang 14.30 uur, welkom vanaf 14.00 uur.
Info: Theo Steenbergen, 024-6631778 en Felicitas Schlette, 00-49-28265039

Nijmegen
Eén zaterdag in de maand een meditatiebijeenkomst.
Data en tijden: 22 mei van 13.30 – 16.45 uur, 19 juni van 10.30 – 16.30 uur Je bent vanaf een half uur voor de aanvangstijd welkom. Graag een eigen lunchpakket meenemen.
Vrijwillige bijdrage: 3,50 euro per dagdeel. De opbrengst is bestemd voor Vietnamprojecten.
Info: Noud de Haas, 024-3444953 en Jaap Broerse, 026-4742329
Contactpersoon voor de verdiepingsgroep: Wim van Beek, e-mail: wimvanbeek@worldonline.nl; 024-3605380.

Radewijk
- Elke dinsdag, van 20.00 – 21.30 uur, een meditatiebijeenkomst.
- Elke tweede dinsdag van de maand een Stiltedag van 10.00 – 16.00 uur.

Info: Miep Tromp, 0523-216302

Rotterdam
Meditatiebijeenkomsten op zondagmiddag van 14.00 – 17.00
Data: 16 mei, 27 juni, 26 september, 24 oktober, 28 november en 19 december.
Info: Willem Elbers, 010-4215718, rotterdamsesangha@planet.nl

Schiedam
Elke veertien dagen een bijeenkomst. Er zijn drie groepen: op maandagochtend en woensdagochtend (10.00 – 12.00 uur) en op woensdagavond (20.00 – 22.00 uur). De groepsbijeenkomsten lopen van september tot mei.
Info: Magda Heesen-van den Hemel, 010-4265973

Ter Idzard (bij Wolvega, Friesland)
Eens per veertien dagen een bijeenkomst op dinsdagavond van 19.30 – 22.00 uur. Programma: zitmeditatie, loopmeditatie, zitmeditatie en uitwisseling naar aanleiding van een tekst.
Info: Marleen Verhoef, Aandachtshoeve Ter Idzard, tel. 0561-688724

Tilburg

Eens per veertien dagen, op maandag van 19.30 – 22.00 uur, een bijeenkomst in het Stiltecentrum van de Universiteit van Tilburg.

Info: Rob de Groof, 013-5051269

Utrecht

Sangha Hart van Nederland

- Elke week een bijeenkomst op dinsdag van 19.00 – 21.30 uur, met zit- en loopmeditatie, uitwisseling van een inspirerende tekst; uitwisseling van eigen ervaringen, afsluiting met thee.

Info: Bert van Hees, tel. 030-2423296, ghees@feweb.vu.nl.

- Ongeveer eenmaal per maand een (mid)dag van aandacht.

Info: Rachèl Gerrits, tel.: 030-2721868 /06-15605242, e-mail: rachel_gerrits@hotmail.com

Vuren

Eens per twee weken op dinsdagavond van 19.30 – 21.30 uur een bijeen-komst met zit-, loop-, zitmeditatie, uitwisseling van ervaringen en theedrinken.

Data: 4 en18 mei; 1, 15 en 29 juni.

Info: Maria Ruiters 0183-660157, 06-15603350



Cursussen

Centrum Boswijk

Natuurlijk mediteren

13-16 mei. Een korte retraite onder leiding van Jan Boswijk, waarbij veel gebruik gemaakt wordt van de mooie uiterwaarden van de Waal bij Hurwenen: een wijds landschap, gekenmerkt door lichte glooiingen, strandjes, bomen, hagen, meertjes en de rivier. Een groot deel van het programma speelt zich buiten af. Het programma is zeer geschikt om werkelijk te stoppen, te rusten en te helen en van daaruit dieper te kijken. Ervaring met meditatie is absoluut onnodig.

Sangha voor hulpverleners

Zie p. 12 in deze *Klankschaal*. De sangha is bedoeld voor professionele hulpverleners.

Retraite 'Een Nieuw Begin'

2 t/m 5 september in het Maitreya Instituut in Emst. Begeleiding door Jan Boswijk en Riekje Boswijk-Hummel. De retraite is bedoeld voor hulpverleners. De verblijfskosten bedragen 220 euro (een klein deel hiervan wordt gebruikt om deelnemers uit Hongarije een kostenloos verblijf te kunnen bieden).

Aandachtstraining voor teams en organisaties

Een meerdaags programma, gevolgd door een aantal follow-up bijeenkomsten op het werk. Inlichtingen op aanvraag.

Informatie en aanmelding

Op aanvraag wordt een programmaboekje – ook met andere groepen – toegestuurd. Dezelfde informatie is te vinden op: www.centrumboswijk.nl

Centrum Boswijk
Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren
Tel. 0418-561660
E-mail: boswijkmail@wish.net



Boeddha in Lower Hamlet

Centrum voor Leven in Aandacht

In het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam vinden regelmatig cursussen en weekenden plaats waarin verder wordt ingegaan op wat Thich Nhat Hanh leert. Onderstaande activiteiten worden begeleid door Eveline Beumkes, psychologe, communicatietrainer en dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh.

Informatie en opgave:
Eveline Beumkes, 020-6164943
E-mail: centrumlia@mail.com
Centrum voor Leven in Aandacht
Van Walbeeckstraat 66
1058 CW Amsterdam

Introductieweekend meditatie Leven in aandacht

Stel je voor dat je een kiezelsteentje in een rivier gooit. Nadat het op het water is geland, laat het zich langzaam naar de bodem zakken. Het bereikt de bodem zonder enkele inspanning. Terwijl het daar in alle rust blijft liggen, laat het het water voorbij stromen. Dit weekend doen we oefeningen die ons uitnodigen ons in het nu te laten zakken en daar te rusten door onze adem te volgen.
Data en tijd: za. 15 mei, 10.30 - 17.00 uur en zo. 16 mei, 10.00 - 17.00 uur
Kosten: 60 / 70 / 80 euro, naar draagkracht (incl. lunch)

Communiceren in aandacht: Liefdevol spreken en aandachtig luisteren

Liefdevol spreken en aandachtig luisteren kan onszelf en anderen veel vreugde brengen en onnodig leed voorkomen. Thich Nhat Hanh leert ons niet alleen hoe we innerlijk vrede kunnen vinden, maar ook hoe we onderling in vrede kunnen leven – als partners, als gezin, als groep. Hij heeft talloze aanwijzingen gegeven op het gebied van de onderlinge communicatie om de harmonie te bewaren of te herstellen en onze relaties tot bloei te brengen. Aandacht speelt hierbij een sleutelrol. In de cursus oefenen we met suggesties van Thich Nhat Hanh en met communicatieve vaardigheden uit de westerse psychologie die aandacht effectief tot uitdrukking brengen.
Data en tijd: za. 22 mei 10.30 - 17.00 uur, zo. 23 mei, 10.00 - 17.00 uur
Kosten: 60 / 70 / 80 euro, naar draagkracht (incl. 2 x lunch)

Ruimte te huur

In het centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam zijn twee ruimtes te huur:

- een zonnige ruimte met tafels en keukenblok (5.35 x 5.20 m);
- een zeer sfeervolle ruimte met houten vloer (5.35 x 4.75 m).

De ruimtes zijn geschikt voor individuele of groepstherapie, lichaamswerk (shiatsu, massage, alexandertechniek, haptonomie e.d.), taallessen, kooklessen enz. Kosten bij incidenteel gebruik: 35 euro per dagdeel. Voor vaste huurders geldt een lager tarief.
Info: centrumlia@mail.com of 020–6164943.

Activiteiten in België

Dagen van Bewuste Aandacht in Antwerpen

Op de eerste zondag van de maand houden wij een dag van Bewuste Aandacht. Door het onderricht van Thây maken wij kennis met de eeuwenoude traditie van het boeddhisme en eveneens met onze eigen tradities. Tijdens onze sangha-bijeenkomsten doen wij dingen die wij thuis ook doen, zoals ademen, lopen, zitten, praten, zingen, eten, afwassen enz. Maar op onze bijeenkomsten ondersteunen en helpen wij mekaar om alles met volle aandacht te doen. Wij zijn ons bewust van wat wij doen. Wij bevragen ook onze eigen ervaringen en omstandigheden tegen de achtergrond van Thâys onderricht in een atmosfeer van respect, begrip en mededogen. Wij leren met bewuste aandacht zorg te dragen voor onszelf en voor mekaar.

Plaats: Van Schoonbekestraat 39
Tijd: 10.15 – 16.00 uur
Data: 9 mei, 6 juni
Kosten: 3 euro
Meebrengen: vegetarisch lunchpakket, (drank is aanwezig) meditatiekussen of bankje, dekentje en binnenhuispantoffels.
Info: Odette Bauweleers, tel. 03-2572598

Lokale sangha's

Brakel

- Dag van Bewuste Aandacht op de eerste zondag van de maand, van 10.30 – 16.00 uur.
- Meditatiebijeenkomst op tweede en vierde woensdag van 20.00 – 21.30 uur.

Info: Bert en Johanna Evens-Bonte, Stationstraat 37, 9660 Brakel, tel. 055-426455

Gent

Om de twee weken een zondagochtend van 10.00 – 12.00 uur: samenkomst in meditatie en mindfulness.
Info: Wei Wun Yu, tel. 09-2330155

Lembeek

Op dinsdagavond, van 20.00 – 21.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Martine en Karel de Geest, tel. 02-3611337

Rotselaar

Bijeenkomst op iedere eerste dinsdag van de maand en iedere derde maandag van de maand, van 20.00 – 22.00 uur.
Adres: Kwellenbergstraat 13
Aanmelding en informatie: Lutgarde Peeters, 016-893920, e-mail: lutgarde.peeters@pandora.be

Colofon

Redactie
Jane Hulshoff Pol, Angeniet Kam, Françoise Pottier (lay-out), Evelyn van de Veen.

Medewerkers aan dit nummer:
Odette Bauweleers, Willy Bijl, zuster Cuc Nghiem, Jeroen Duyser, Rochelle Griffin, Peer van den Hoven, Look Hulshoff Pol, Marjolijn van Leeuwen, Ita Muller.

Redactieadres
Saenredamstraat 75
2021 ZP Haarlem
E-mail: angeniet@kleincanada.org

Abonnementenadministratie
Françoise Pottier
Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
E-mail: info@aandacht.net

Aanleveren van kopij

- Bij voorkeur per e-mail of op een diskette in een Word-bestand (maar met handgeschreven teksten, foto's en tekeningen zijn we ook heel blij).
- Bijdragen bij voorkeur niet langer dan 350 woorden.
- Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten.

Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij zijn via de redactie te verkrijgen.

Kopij- en verschijningsdata (onder voorbehoud)

- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankbel*: 31 juli 2004, verschijning: eind augustus 2004
- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankschaal*: 1 oktober 2004, verschijning: november 2004

Abonnement *Klankschaal/Klankbel* en donaties

De *Klankschaal* en de *Klankbel* verschijnen beide tweemaal per jaar. Een abonnement kost 7,50 euro per kalenderjaar (9 euro vanuit het buitenland). Wie de stichting Leven in Aandacht wil steunen, kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van ten minste 15 euro word je donateur van de stichting en ontvang je *De Klankschaal* en *De Klankbel* gratis.
Bijdragen kun je overmaken op gironummer 6839039, ten name van Stichting Leven in Aandacht (vanuit het buitenland: IBAN: NL04 PSTB 0006 8390 39. BIC: PSTBNL21).

Verantwoording foto's en illustraties
Thich Nhat Hanh: kalligrafie omslag
Didi Overman/Gré Hellingman: illustratie omslag, 2
Marjolein van Leeuwen: 3, 5
Look Hulshoff Pol: 6, 14, 16, 17, 19, 24, 42, 43, 51, 52
Jeroen Duyser: 9, 11, 31, 33
Jan Boswijk: 13
Rochelle Griffin: 27, 28, 41, 49
Masha Hoogsteder: 34
Nguyen Thi Hop en Nguyen Dong: 39
Heleen Verleur: 45, 46

De Klankschaal is gedrukt op kringlooppapier

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

TPG Post
Port betaald
Port payé
Pays-Bas

Mw. Else Madelon Hooijkaas
Grote Bickersstraat 44 C
1013 KS AMSTERDAM